



COVID-19 : consignes sur l'isolement

Valable dès le 26.06.2021

Ces consignes vous indiquent ce que vous devez faire si

- vous souffrez d'une maladie aiguë qui peut être causée par le coronavirus ET/OU
- votre test au coronavirus est positif

En cas de symptômes d'une affection aiguë des voies respiratoires¹ et/ou de perte soudaine de l'odorat et/ou du goût, vous devez vous isoler chez vous immédiatement pour éviter d'infecter d'autres personnes et vous devriez vous faire tester sans attendre.

Même si vous ne ressentez aucun symptôme alors que votre test a été positif, vous pouvez infecter d'autres personnes et devez-vous isoler chez vous immédiatement.

Ces consignes vous indiquent quelles précautions vous devez prendre pour éviter de transmettre le virus. Vous trouverez toutes les informations nécessaires sur le coronavirus à l'adresse : www.bag.admin.ch/coronavirus-fr. En outre, une [vidéo explicative](#) concernant l'isolement est disponible sur le site www.ofsp-coronavirus.ch.



Coronavirus

Si le test est positif, le service cantonal compétent vous contactera pour vous donner d'autres informations et consignes.

À noter : il est possible que le service cantonal ne soit pas en mesure de vous contacter rapidement. Dans ce cas, informez vous-même les personnes avec qui vous avez été en contact étroit que vous êtes malade. Vous trouverez des informations à ce sujet dans le chapitre ci-après « **Que doivent faire les personnes avec qui vous avez été en contact et votre famille ?** »

Durée de l'isolement

La durée de l'isolement dépend du résultat du test :

- Vous vous êtes fait tester et le résultat était **positif** : en règle générale, l'isolement à domicile est terminé 48 heures après la disparition des symptômes, à condition que 10 jours au moins se soient écoulés depuis leur apparition.
- Vous vous êtes fait tester et le résultat était **négatif** : terminez l'isolement 24 heures après la fin des symptômes.
- Vous n'avez **pas fait de test** : terminez l'isolement 48 heures après la disparition des symptômes, à condition que 10 jours au moins se soient écoulés depuis leur apparition.
- Vous n'aviez pas de symptômes au moment du test : terminer l'isolement 10 jours après le jour du test.

Vous pouvez lever l'isolement si les seuls symptômes qui persistent après les 10 jours d'isolement sont une légère toux ou la perte du goût ou de l'odorat. Recouvrer le goût et l'odorat peut s'avérer assez long, le temps que les nerfs olfactifs et les papilles gustatives se régénèrent.

¹ Par exemple de la toux, des maux de gorge, un essoufflement avec ou sans fièvre, sentiment de fièvre ou douleurs musculaires.

Surveillez votre état de santé

- Contactez un médecin par téléphone si votre état vous inquiète ou si vous constatez l'un des signes suivants :
 - Fièvre persistante
 - Asthénie persistante
 - Détresse respiratoire
 - Fort sentiment de pression ou de douleurs dans la poitrine
 - État de confusion mentale récente
 - Lèvres ou visage bleuâtres (cyanose)

Si vous vivez seul-e

- Demandez à votre famille, à vos amis ou à un service de livraison de déposer devant votre porte de la nourriture et d'autres produits essentiels tels que des médicaments.

Si vous vivez avec d'autres personnes

- Installez-vous seul-e dans une chambre, porte fermée, et prenez-y vos repas. Aérez régulièrement la pièce.
- Évitez toute visite et tout contact et ne quittez la chambre que si c'est nécessaire.
- Lorsque vous quittez votre chambre, portez un [masque](#) et gardez une distance d'au moins 1,5 mètre par rapport aux autres personnes.
- Évitez tout contact avec vos animaux domestiques.
- Utilisez votre propre salle de bains. Si cela n'est pas possible, nettoyez les sanitaires communs (douche, toilettes, lavabos) après chaque usage avec un désinfectant ménager ordinaire.
- Ne partagez pas vos articles ménagers tels que la vaisselle, les verres, les tasses ou les ustensiles de cuisine avec d'autres personnes. Après avoir utilisé ces articles, lavez-les en machine ou soigneusement à l'eau et au savon.
- Ne partagez pas votre linge de maison (serviettes, literie) avec d'autres personnes.
- Demandez à votre famille, à vos amis ou à un service de livraison de déposer devant votre porte de la nourriture et d'autres produits essentiels tels que des médicaments.

Lavage régulier des mains²

- Vous et votre entourage devez-vous laver régulièrement les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. En l'absence d'eau et de savon, nettoyez vos mains avec un désinfectant pour les mains, en couvrant toutes les surfaces de vos mains et en les frottant ensemble jusqu'à ce qu'elles soient sèches. Le savon et l'eau sont à préférer si les mains sont visiblement sales.
- Lavez-vous les mains en particulier avant et après la préparation de nourriture, avant et après les repas, après avoir utilisé les toilettes et chaque fois que les mains paraissent sales.

Couvrez-vous la bouche lorsque vous toussiez ou éternuez

- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier lorsque vous éternuez ou que vous toussiez.
- Les matériaux utilisés pour couvrir la bouche ou le nez doivent être jetés ou lavés.
- Jetez les mouchoirs usagés dans une poubelle prévue à cet effet munie d'un sac en plastique et placée dans la chambre où vous séjournez.

Si vous devez sortir de chez vous (pour vous faire tester ou vous rendre chez le médecin)

- **Portez un [masque d'hygiène](#).** Si vous avez des symptômes de maladie respiratoire aiguë, vous ne devriez pas porter de masque en tissu.
- **Lavez-vous les mains** ou désinfectez-les avant de sortir de chez vous.
- **Évitez les transports publics.** Si votre état de santé le permet, utilisez votre voiture ou votre vélo, allez à pied ou appelez un taxi.

² Comment se laver correctement les mains (vidéo) : <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

Utilisation correcte des masques d'hygiène

- Avant de mettre le masque, lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou utilisez un désinfectant.
- Mettez le masque de manière à couvrir le nez et la bouche, puis ajustez-le afin qu'il épouse bien le visage.
- Ne touchez plus le masque après l'avoir mis. Après chaque contact avec un masque d'hygiène usagé, par exemple en l'enlevant, se laver les mains avec de l'eau et du savon ou avec un produit désinfectant.
- Un masque d'hygiène peut être porté au maximum 4 heures.

Veillez respecter les consignes détaillées sur www.bag.admin.ch/masques sous [Utilisation correcte](#).



Masques

Prenez toutes les précautions nécessaires

- Vous devez jeter les déchets contaminés par des fluides corporels (selles, sang, mucus) dans une poubelle prévue à cet effet munie d'un sac en plastique et placée dans la chambre où vous séjournez, avant qu'ils ne soient éliminés avec les autres déchets ménagers.
- Nettoyez quotidiennement les surfaces touchées (p. ex. table de chevet, cadre de lit ou autres meubles de votre chambre) avec un désinfectant ménager ordinaire.

Isolement pour les enfants et les parents

- En principe, les règles de l'isolement s'appliquent aussi aux enfants et aux parents.
- Durant l'isolement, les enfants ne doivent pas avoir de contact avec des personnes extérieures à leur famille.
- Si seul un enfant est en isolement, les contacts avec les autres personnes habitant sous le même toit doivent être limités autant que possible. Cette mesure est plus ou moins applicable dans les faits et dépend, par exemple, de l'âge. Il importe de prendre en compte les besoins des enfants, surtout des plus jeunes.
- Si l'un des parents est en isolement et l'enfant pas, l'autre devrait s'occuper de l'enfant et fonctionner comme personne de référence.
- Si les deux parents sont en isolement alors que les enfants ne le sont pas, la procédure à appliquer dépend de l'âge de ces derniers et de ce qui est concrètement réalisable. S'il n'est pas possible d'organiser une prise en charge externe et si l'enfant n'est pas en mesure de mener sa vie quotidienne en respectant les règles d'hygiène et de conduite vis-à-vis de ses parents, il faut envisager de les mettre aussi en isolement.

Contacts sociaux pendant l'isolement

- Même si vous devez vous isoler, cela ne signifie pas que vous devez renoncer à tout contact social : restez en contact avec vos amis et votre famille par téléphone, Skype, etc. Partagez votre expérience, vos pensées et vos sentiments.
- Si cela n'est pas suffisant ou pas possible pour vous : en cas de soucis, de craintes ou de problèmes, appelez le 143 (La Main Tendue). Vous y trouverez des personnes à qui parler 24 heures sur 24.
- Vous trouverez de plus amples informations en ligne, à l'adresse www.santepsy.ch.



SantéPsy

Après l'arrêt de l'isolement

- Continuez à suivre les règles d'hygiène et de conduite de la campagne « Voici comment nous protéger » (www.bag.admin.ch/voici-comment-nous-proteger).
- **Considérez la vaccination contre le COVID-19** : une seule dose de vaccin est habituellement recommandée aux personnes ayant été infectée par le virus SARS-CoV-2 et cela dans les six mois suivant la confirmation de l'infection (dans les trois mois pour les personnes vulnérables³). Renseignez vous sur la page Internet www.bag.admin.ch/vaccins-covid19 et auprès de votre canton.



Règles d'hygiène et de conduite

³ [Qui est vulnérable ?](#) sur www.bag.admin.ch/coronavirus-fr > [Maladie, symptômes, traitement](#) > [Personnes vulnérables](#)

Que doivent faire les personnes avec qui vous avez été en contact et votre famille ?

- Tant que le résultat de votre test n'est pas disponible, vos contacts et votre famille doivent surveiller leur état de santé et respecter les règles d'hygiène et de conduite de la campagne « Voici comment nous protéger » (www.bag.admin.ch/voici-comment-nous-protoger). Si des symptômes apparaissent, ils doivent s'isoler et se faire tester. Ils doivent ensuite suivre les mêmes recommandations d'isolement que celles décrites dans les présentes consignes.
- Si le résultat de votre test est positif : en collaboration avec le service cantonal compétent, vous identifierez les personnes avec qui vous avez eu un contact étroit. Si le service cantonal ne peut pas vous contacter rapidement, informez vous-même les personnes avec qui vous avez été en contact étroit que vous êtes malade.
- Les personnes avec qui vous avez été en contact étroit doivent se mettre en quarantaine. Si elles sont complètement vaccinées ou qu'elles ont eu le COVID-19 dans les six derniers mois (confirmation par un test de laboratoire), elles seront, sauf exception, exemptées de quarantaine. Par contre, elles devront comme d'habitude respecter les règles d'hygiène et de conduite⁴.

Qui devez-vous informer ?

- Toutes les personnes avec qui vous avez été en contact étroit durant les deux jours précédant l'apparition des symptômes : il s'agit de celles qui ont été en contact avec vous à moins de 1,5 mètre de distance pendant plus de 15 minutes sans protection, lorsque vous étiez symptomatique, soit pendant les 48 heures précédant l'apparition des symptômes. Ces personnes doivent suivre les consignes sur la quarantaine (www.bag.admin.ch/bag/isolement-et-quarantaine).
- Vous et vos contacts trouverez des informations complémentaires dans la section « [J'ai été en contact avec une personne positive. Que dois-je faire?](#) » également sur la page www.bag.admin.ch/isolement-et-quarantaine.
- Si les personnes avec qui vous avez été en contact étroit doivent se mettre en quarantaine pour cette raison, elles ont alors droit à une allocation pour perte de gain. Des informations à ce sujet se trouvent sur le [site Internet de l'Office fédéral des assurances sociales \(OFAS\)](#).



Consignes
quarantaine



OFAS

⁴ www.bag.admin.ch/voici-comment-nous-protoger