



Consignes

Auto-isolement : ce que vous devez faire si vous avez de la fièvre et de la toux et que vous restez à la maison

État au 14.3.2020

Vous présentez les symptômes d'une infection respiratoire aiguë avec fièvre et toux, qui peut être causée par le nouveau coronavirus (SRAS-CoV-2). Pour éviter la transmission du virus, vous devez vous isoler chez vous, pour autant que votre état général le permette. Les présentes recommandations vous indiquent quelles précautions vous et votre entourage devez prendre.

Vous trouverez toutes les informations nécessaires sur le nouveau coronavirus sur le site internet de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) : www.bag.admin.ch/nouveau-coronavirus.

Quand faut-il contacter un médecin par téléphone ?

- Si vous êtes une personne particulièrement vulnérable¹ : immédiatement au moment de l'apparition des symptômes d'une infection respiratoire aiguë avec fièvre et toux. Signalez que vous présentez des facteurs de risque et des symptômes.
- Si vous n'êtes pas une personne particulièrement vulnérable : dès que vos symptômes respiratoires s'aggravent (p. ex. difficultés respiratoires).
- Si une consultation médicale est nécessaire et que vous devez quitter la maison, gardez une distance d'au moins 2 mètres par rapport aux autres personnes. Si cela n'est pas possible, portez un masque d'hygiène (si ceux-ci sont disponibles).

Si vous vivez seul

- 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 dans une chambre, porte fermée, et prenez-y vos repas. Aérez régulièrement.
- Évitez toute visite et tout contact et ne quittez la chambre que si c'est nécessaire.
- Gardez une distance d'au moins 2 mètres par rapport aux autres personnes.
- Lavez-vous régulièrement les mains.
- 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, il faut les laver soigneusement en machine ou à l'eau et au savon.
- Ne partagez pas vos linge de maison avec d'autres personnes. Les vêtements et le linge de maison doivent être régulièrement lavés en machine.

¹ On entend par là les personnes de plus de 65 ans ainsi que les personnes ayant de l'hypertension, du diabète, un cancer, une maladie cardiovasculaire, une maladie respiratoire chronique, un système immunitaire affaibli par une maladie ou un traitement.

Lavage des mains²

- Votre entourage et vous-même devez vous laver les mains régulièrement 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 doivent être utilisés de préférence si les mains sont visiblement sales.
- Lavez-vous les mains en particulier avant et après la préparation de la 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 dédiée se trouvant dans la chambre où vous séjournez.

Prenez toutes les précautions nécessaires

- Les déchets contaminés par des fluides corporels (selles, sang, mucus) doivent être jetés dans une poubelle dédiée se trouvant dans la chambre où vous séjournez, avant d'être éliminés avec les autres déchets ménagers.
- Nettoyez et désinfectez quotidiennement les surfaces touchées (p. ex. table de chevet, cadre de lit ou autres meubles de votre chambre) avec un désinfectant ménager ordinaire.
- Nettoyez et désinfectez les surfaces des salles de bain et des toilettes après chaque usage avec un désinfectant ménager ordinaire.

Arrêt de l'auto-isolement à domicile

- 24 heures après la disparition des symptômes.
- Continuez à suivre les règles d'hygiène et de conduite de la campagne « Voici comment nous protéger » : www.ofsp-coronavirus.ch.

Que faire pour vos proches (vivant sous le même toit, relations intimes) ?

- Informez les personnes avec qui vous vivez et celles avec lesquelles vous avez eu des relations intimes dans les 24 heures qui ont précédé le début de vos symptômes. Dites-leur de surveiller leur état de santé et de se mettre en auto-isolation dès qu'elles présentent des symptômes.

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