



## COVID-19 : consignes sur l'isolement

Valable dès le 3 février 2022

### 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 respiratoires<sup>1</sup> et/ou de perte soudaine de l'odorat et/ou du goût ou d'apparition d'autres symptômes<sup>2</sup>, 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](http://www.bag.admin.ch/coronavirus-fr). En outre, une vidéo explicative concernant l'isolement est disponible sur le site [www.ofsp-coronavirus.ch](http://www.ofsp-coronavirus.ch).



Coronavirus

Si le test est positif, le service cantonal compétent vous contactera, mais il est possible qu'il ne soit pas en mesure de le faire immédiatement. Dans ce cas, veuillez vous placer de suite en isolement et suivre les présentes consignes.

### Durée de l'isolement

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

- Vous vous êtes fait tester et le résultat était positif : l'isolement peut être levé au plus tôt après 5 jours<sup>3</sup> si vous ne présentez plus de symptômes depuis au moins 48 heures, ou que les symptômes encore présents ne justifient pas son maintien<sup>4</sup>. Veuillez vous référer aux instructions reçues des autorités cantonales compétentes.
- 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 5 jours au moins se soient écoulés depuis leur apparition.
- Vous n'aviez pas de symptômes au moment du test : l'isolement peut être levé 5 jours après le test à condition que vous ne présentiez pas de symptômes justifiant son maintien<sup>3</sup>.

Si votre test était positif, vous devriez pendant encore quelques jours après la levée de l'isolement :

- Porter un masque comme recommandé par l'OFSP et lors de tout contact avec autrui.
- Limiter autant que possible les contacts (sur le lieu du travail, éviter tout contact non protégé avec les autres collaborateurs, en particulier pendant les pauses) et maintenir une distance de  $\geq 1,5$  m avec l'entourage.

<sup>1</sup> p. ex. toux, maux de gorge, difficultés respiratoires, douleurs thoraciques

<sup>2</sup> fièvre sans autre étiologie, état confusionnel aigu ou détérioration de l'état de santé chez une personne âgée sans autre étiologie, douleurs musculaires, maux de tête, sensation de fatigue généralisée, rhume, symptômes gastro-intestinaux (p. ex. nausées, vomissements, diarrhées, douleurs abdominales), éruptions cutanées

<sup>3</sup> Sous certaines conditions, l'autorité cantonale compétente peut ordonner une période d'isolement plus longue ou alors exempter de l'isolement des personnes exerçant une activité de grande importance pour la société dans un secteur marqué par une pénurie de personnel.

<sup>4</sup> Si les seuls symptômes qui sont présents après 5 jours sont p. ex. une légère toux ou la perte du goût ou de l'odorat, l'isolement peut être levé. Recouvrer le goût et l'odorat peut s'avérer assez long, le temps que les nerfs olfactifs et les papilles gustatives se régénèrent.

- Éviter les lieux publics.

### **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 mains<sup>5</sup>**

- 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.

---

<sup>5</sup> 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](http://www.bag.admin.ch/masques) > [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 parent 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](http://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-protéger](http://www.bag.admin.ch/voici-comment-nous-protéger)).
- **Considérez la vaccination contre le COVID-19** : renseignez-vous sur la page Internet [www.bag.admin.ch/vaccins-covid19](http://www.bag.admin.ch/vaccins-covid19) > [J'ai guéri de la maladie : dois-je me faire vacciner ?](#) et auprès de [votre canton](#).



Règles d'hygiène et de conduite

### Qui devez-vous informer ?

Toutes les personnes faisant ménage commun avec vous ou avec qui vous avez eu des contacts

réguliers et étroits comparables<sup>6</sup> durant les 48 heures précédant l'apparition des symptômes ou, si vous n'aviez pas de symptômes, dans les 48 heures précédant la date de prélèvement de l'échantillon.

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

Il est possible qu'après avoir été en contact avec vous, des personnes aient été infectées. Dans ce cas, les premiers symptômes surviennent généralement dans les 10 jours.

Vos contacts devraient donc pendant quelques jours :

- Respecter strictement les règles d'hygiène et de conduite de la campagne « Voici comment nous protéger » ([www.bag.admin.ch/voici-comment-nous-proteger](http://www.bag.admin.ch/voici-comment-nous-proteger)).
- Surveiller leur état de santé. Si des symptômes apparaissent, ils doivent s'isoler et se faire tester : les présentes consignes s'appliquent.
- Porter un masque comme recommandé par l'OFSP et lors de tout contact avec autrui.
- Limiter autant que possible les contacts (sur le lieu du travail, éviter tout contact non protégé avec les autres collaborateurs, en particulier pendant les pauses) et maintenir une distance de  $\geq 1,5$  m avec leur entourage.
- Éviter les lieux publics.

### **Indemnité financière**

Si vous devez vous placer en isolement parce que vous êtes infecté au coronavirus et que vous disposez d'un certificat médical ou si le service cantonal vous a imposé un isolement, vous avez droit au maintien du salaire ou à une indemnité journalière pour maladie. À cet égard, il convient de respecter ce qui suit : si votre isolement a été ordonné par le service cantonal compétent et que vous ne présentez pas de symptômes ni d'incapacité de travail et si vous pouvez accomplir votre travail à distance, vous êtes tenu de remplir vos obligations professionnelles depuis votre domicile. Le maintien du salaire est réglé dans le code des obligations (CO). Votre employeur est tenu de vous verser votre salaire pendant au moins 3 semaines. De nombreux employeurs contractent une assurance d'indemnités journalières afin de pouvoir payer 80 % du salaire de leurs employés qui doivent s'absenter du travail pendant de longues périodes pour cause de maladie. Afin de savoir quelle réglementation s'applique pour vous, renseignez-vous auprès de votre employeur ou lisez votre contrat de travail. En cas d'activité indépendante, l'indemnité financière dépend de votre assurance indemnité journalière, si vous en avez conclu une.

---

<sup>6</sup> Cela inclut les membres de la famille, les employés tels que « au pair », les personnes extérieures (par exemple des grands-parents ou des employés de maison qui viennent s'occuper des enfants à domicile), les partenaires/conjoints qui ne partagent pas le même logement, les colocataires, les personnes qui séjournent temporairement (p. ex. vacances) sous le même toit).