



## Instruction

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

**Etat 07.03.2020**

**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, aussi longtemps que votre état général le permet. Ces recommandations vous disent 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](http://www.bag.admin.ch/nouveau-coronavirus).

#### **Surveillez votre état de santé**

- Prenez contact – par téléphone d'abord - avec un médecin si leur état de santé le nécessite:
  - si vous êtes une personne particulièrement vulnérable <sup>1</sup> : immédiatement.  
Signalez que vous êtes une personne avec des facteurs de risque et que vous présentez des symptômes.
  - si vous n'êtes pas une personne particulièrement vulnérable : dès que vos symptômes respiratoires s'aggravent (par exemple, difficultés respiratoires).
- Si une consultation médicale est nécessaire et que vous devez quitter la maison, le professionnel de la santé vous guidera sur les règles de conduite.

#### **Si vous vivez seul**

- Faites livrer à votre porte de la nourriture et d'autres produits essentiels, tels que des médicaments, par la famille/les amis/un service de livraison.

#### **Si vous vivez avec d'autres personnes**

- Installez-vous seul dans une chambre, portes fermées et prenez vos repas dans votre chambre. Aérez régulièrement votre chambre.
- Evitez toute visite et 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 les mains régulièrement.
- 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 la vaisselle, les verres, les tasses, les ustensiles de cuisine, les serviettes ou la literie avec d'autres personnes. Après avoir utilisé ces articles, il faut les laver soigneusement à la machine à laver la vaisselle ou à l'eau et au savon.
- Tous les vêtements, literie et serviettes de bain doivent être régulièrement lavés en machine.

---

<sup>1</sup> Les personnes de plus de 65 ans ainsi que les personnes ayant de l'hypertension, du diabète, une maladie cardiovasculaire, une maladie respiratoire chronique, un système immunitaire affaibli par une maladie ou un traitement, un cancer.

### **Lavage des mains<sup>2</sup>**

- Vous-même et votre entourage 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.
- Egalement après avoir préparé de la nourriture, avant et après de manger, après avoir utilisé les toilettes et à tout moment si les mains ont l'air 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 lorsque vous toussiez.
- Les matériaux utilisés pour couvrir la bouche ou le nez doivent être jetés ou lavés.
- Jetez les mouchoirs utilisés dans une poubelle dédiée se trouvant dans la chambre où vous séjournez.

### **Prenez toutes les précautions nécessaires**

- Les déchets contaminés avec des fluides corporels (selles, sang, mucus) doivent être jetés dans une poubelle dédiée se trouvant dans la chambre où vous séjournez avant l'élimination avec d'autres déchets ménagers.
- Nettoyer et désinfecter les surfaces touchées telles que tables de chevet, cadres de lit et autres meubles de chambre à coucher quotidiennement avec un désinfectant ménager ordinaire.
- Nettoyer et désinfecter 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 résolution des symptômes.
- Continuez à suivre les règles d'hygiène et de bons réflexes de la campagne "Voici comment nous protéger" : [www.ofsp-coronavirus.ch](http://www.ofsp-coronavirus.ch).

### **Que faire par rapport à 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 24h qui ont précédé le début de vos symptômes, qu'ils surveillent leur état de santé et se mettent en auto-isolation dès qu'ils ont des symptômes.

---

<sup>2</sup> [Vidéo](#) pour se laver correctement les mains