



COVID-19 : consignes sur la quarantaine

Que faire si vous avez été en contact étroit avec une personne qui a été testée positive au nouveau coronavirus (SARS-CoV-2) ou après l'entrée en Suisse en provenance d'un pays ou d'une zone présentant un risque élevé d'infection ?

Valable dès le 04.12.2020

Vous avez été en contact étroit avec une personne dont l'infection au nouveau coronavirus a été confirmée en laboratoire. Un contact étroit signifie que vous vous êtes trouvé à proximité (moins de 1,5 mètre) d'elle pendant plus de 15 minutes sans protection (une personne ou les deux sans masque ou aucune paroi de séparation). Si la personne était contagieuse au moment du contact¹, vous devez vous mettre en quarantaine chez vous pendant dix jours.



Contact étroit

Vous entrez en Suisse et avez séjourné à un moment quelconque pendant les 10 derniers jours dans un pays ou une zone présentant un risque élevé d'infection. Vous êtes tenus de vous rendre directement dans votre logement ou dans un autre hébergement adapté. Vous devez y rester en permanence pendant 10 jours, dès votre entrée en Suisse (quarantaine) et vous annoncer à l'autorité cantonale compétente dans un délai de 2 jours (voir la liste des coordonnées des autorités cantonales www.bag.admin.ch/entree)². Suivez les instructions que vous recevez.



Entrée en Suisse

En vous mettant en quarantaine, vous évitez de transmettre le virus à d'autres personnes. Vous pourriez devenir contagieux durant cette période. Avec la quarantaine, vous contribuez à protéger les personnes vulnérables³ et à ralentir la propagation du virus.



Nouveau Coronavirus

Les consignes ci-après vous indiquent les mesures de précaution à prendre pendant la quarantaine pour éviter la transmission du virus. Vous trouverez toutes les informations nécessaires concernant le nouveau coronavirus sur : www.bag.admin.ch/nouveau-coronavirus.

Durée de la quarantaine

- La quarantaine dure 10 jours.
- Les 10 jours commencent à compter de la date où vous avez eu le dernier contact avec la personne testée positive.
- La quarantaine de 10 jours **pour les voyageurs** commence le jour de votre entrée. Si vous avez séjourné dans un pays ou une zone ne présentant pas de risque élevé d'infection avant votre entrée en Suisse, l'autorité cantonale compétente peut tenir compte de la durée de ce séjour pour calculer la date de la fin de votre quarantaine.
- Si vous n'avez pas de symptômes après 10 jours, votre quarantaine est terminée.

¹ Une personne est contagieuse de 2 jours avant jusqu'à 10 jours après le début des symptômes.

² Si, avant votre entrée en Suisse, vous avez séjourné dans un pays ou une zone ne présentant pas de risque élevé d'infection, l'autorité cantonale compétente peut tenir compte de la durée de ce séjour pour la quarantaine.

³ On entend par là les personnes âgées, les femmes enceintes ainsi que les adultes ayant de l'hypertension, une maladie cardiovasculaire, du diabète, une maladie respiratoire chronique, un cancer, une faiblesse immunitaire due à une maladie ou à un traitement, une obésité de classe III (morbide, IMC ≥ 40 kg/m²).

Éloignement social et professionnel

- Évitez tout contact avec d'autres personnes, mis à part les personnes également en quarantaine qui vivent avec vous sous le même toit.
- Suivez les règles d'hygiène et de conduite : www.bag.admin.ch/voici-comment-nous-protger.
- Un résultat de test négatif (PCR ou test rapide antigénique) ne permet pas de mettre fin à la quarantaine.



Règles d'hygiène
et de distance

Si vous vivez sous le même toit que la personne testée positive

- La personne testée positive s'installe seule dans une chambre, porte fermée, et y prend ses repas (voir les consignes relatives à l'isolement sur www.bag.admin.ch/isolement-et-quarantaine).
- Gardez une distance d'au moins 1,5 mètre et portez un masque si la personne testée positive doit quitter sa chambre.
- Évitez toute visite et tout contact.
- 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.
- Lavez-vous régulièrement les mains.
- 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 en machine ou soigneusement à l'eau et au savon.
- Ne partagez pas votre linge de maison (serviettes, literie) avec d'autres personnes.
- Les personnes vulnérables devraient, si possible, être séparées des autres personnes durant la quarantaine.



Consignes
d'isolement

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, mais pas avec la personne testée positive

- Installez-vous seul dans une chambre, porte fermée, et prenez-y vos repas.
- Évitez toute visite et tout contact et ne quittez la chambre que si c'est nécessaire.
- Portez un masque lorsque vous quittez votre chambre⁴.
- 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 détergent ordinaire disponible dans le commerce.
- Ne partagez pas vos articles ménagers tels que la vaisselle, les verres, les tasses, les ustensiles de cuisine ou le linge de maison 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.

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

- Portez un [masque](#)⁴.
- Évitez les transports publics. Si votre état de santé le permet, utilisez votre voiture ou votre vélo, allez à pied ou appelez un taxi.

Utilisation correcte des masques

- Avant de mettre le masque, lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou utilisez un désinfectant.
- Mettre avec précaution le masque de manière à couvrir le nez et la bouche, puis le serrer afin qu'il épouse bien le visage.



Masques

⁴ www.bag.admin.ch/masques

- Ne plus toucher le masque après l'avoir mis. Après chaque contact avec un masque 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.
- Veuillez respecter les consignes détaillées sur www.bag.admin.ch/masques sous [Utilisation correcte](#).

Surveillez votre état de santé

- Observez votre état de santé : sensation de malaise, fatigue, fièvre, sensation de fièvre, toux, mal de gorge, essoufflement ou perte soudaine de l'odorat et/ou du goût peuvent être des symptômes d'infection par le nouveau coronavirus.

Si des symptômes apparaissent

- Isolez-vous et suivez les consignes s'appliquant à l'isolement. Vous trouverez toutes les informations nécessaires sur : www.bag.admin.ch/isolement-et-quarantaine.
- Faites [l'auto-évaluation coronavirus](#) sur le site de l'OFSP et faites-vous tester si nécessaire.
- Contactez immédiatement - par téléphone d'abord - votre médecin. Signalez que vous étiez en quarantaine et que vous présentez des symptômes. Si vous faites partie des personnes vulnérables, informez-en le médecin déjà par téléphone.



Auto-évaluation coronavirus

Contacts sociaux pendant la quarantaine

- Même si vous devez suivre une quarantaine, 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 sous www.santepsy.ch.



SantéPsy

Se laver régulièrement les mains⁵

- 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.

La quarantaine chez les enfants de moins de 12 ans et leurs parents

- En principe, les règles de la quarantaine s'appliquent également aux enfants et à leurs parents.
- Pendant la quarantaine, l'enfant ne doit pas avoir de contact en dehors du cercle familial.
- Si l'enfant est le seul à être en quarantaine, les contacts avec les autres personnes du ménage doivent être réduits autant que possible. La mise en pratique dépend de facteurs tels que l'âge. Toutefois, les besoins de l'enfant doivent être pris en compte, en particulier pour les plus jeunes.
- Les enfants mis en quarantaine peuvent brièvement sortir pour prendre l'air, SANS contact avec des personnes extérieures à la famille.
- Si l'un des parents est en quarantaine, la garde des enfants pendant cette période devrait être assurée par l'autre, qui doit faire office de personne de référence.
- Si les deux parents sont en quarantaine mais pas l'enfant, la manière de procéder dépend de son âge et des possibilités pratiques. S'il n'est pas possible d'organiser une prise en charge externe et

⁵ Vidéo « Se laver correctement les mains » : <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

si l'enfant n'est pas en mesure de mener sa vie quotidienne avec les mesures susmentionnées de protection des parents, il faut envisager de le mettre aussi en quarantaine.

Après la quarantaine

- Continuez à suivre les règles d'hygiène et de conduite : www.ofsp-coronavirus.ch.
- Continuez à surveiller votre état de santé (il peut arriver que les premiers symptômes surviennent plus tard).



Campagne

Allocation pour perte de gain en cas de mesures destinées à lutter contre le coronavirus

- Vous trouverez des informations à ce sujet sur le [site](#) de l'Office fédéral des assurances sociales OFAS (www.ofas.admin.ch > Corona : mesures pour les entreprises, les employés, les indépendants et les assurés > Allocation pour pertes de gain > Questions et réponses > Allocation pour les personnes placées en quarantaine).



OFAS