



## COVID-19 : consignes sur la quarantaine

### Mesures à prendre si :

- A. Vous avez été en contact étroit avec une personne qui a été testée positive au coronavirus (SARS-CoV-2) ou**
- B. Vous avez séjourné dans un pays ou une zone où circule un variant préoccupant au cours des 10 jours précédant votre entrée en Suisse**

Valable dès le 16.11.2021

**A. Vous avez été en contact étroit avec une personne dont l'infection au coronavirus a été confirmée par un test.**

Un contact étroit signifie que vous vous êtes trouvé-e à proximité (moins de 1,5 mètre) d'elle pendant plus de 15 minutes sans protection adéquate. Si la personne était contagieuse au moment du contact<sup>1</sup>, vous devez vous mettre en quarantaine chez vous (quarantaine-contact)<sup>2</sup>.

Si vous êtes vacciné-e<sup>3</sup> ou guéri-e<sup>4</sup>, vous êtes exempté-e de quarantaine pour une période définie<sup>5</sup>. Par contre, vous êtes comme d'habitude tenu-e de respecter les règles d'hygiène et de conduite<sup>6</sup>. Si vous développez des symptômes, isolez-vous et faites-vous tester.



Contact étroit

**B. Vous avez séjourné dans un pays où circule un variant préoccupant<sup>7</sup> au cours des 10 jours précédant votre entrée en Suisse.**

Si vous n'êtes ni vacciné-e<sup>3</sup>, ni guéri-e<sup>4</sup>, vous devez vous placer en quarantaine après votre entrée en Suisse. Vous êtes tenu-e de vous rendre directement dans votre logement ou dans un autre hébergement adapté (cf. [www.bag.admin.ch/entree](http://www.bag.admin.ch/entree)). Vous devez y rester en permanence pendant 10 jours après votre entrée en Suisse (quarantaine-voyage).



Entrée en Suisse

**⚠ Important : l'exemption de la quarantaine-voyage pour les personnes vaccinées ou guéries ne s'applique pas si vous entrez en Suisse depuis un pays ou une zone où on soupçonne ou il est attesté qu'un variant préoccupant du virus-circule.**

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

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

<sup>2</sup> D'autres règles de quarantaine peuvent s'appliquer si vous êtes soumis-e, p. ex. dans le cadre de votre travail ou sur votre lieu de formation, à des tests ciblés et répétés ou si vous exercez une activité qui revêt une importance cruciale pour la société et qui connaît une pénurie aiguë de personnel. Se référer au paragraphe « Règles de quarantaine adaptées » sur [www.bag.admin.ch/isolement-et-quarantaine](http://www.bag.admin.ch/isolement-et-quarantaine) et à celles émises par les autorités cantonales responsables.

<sup>3</sup> Une personne est considérée comme vaccinée si elle a reçu un vaccin répondant aux critères définis dans l'[annexe 2 - 1 Personnes vaccinées](#) de l'[ordonnance COVID-19 situation particulière](#).

<sup>4</sup> Une personne peut être considérée comme guérie du 11<sup>e</sup> au 365<sup>e</sup> jour à compter de la confirmation de son infection. Dans le cas d'une analyse des anticorps contre le SARS-CoV-2 au sens de l'art. 16, al. 3, de l'ordonnance COVID-19 du 4 juin 2021 certificats ([RS 818.102.2](#)), une personne peut être considérée comme guérie pendant la durée de validité du certificat.

<sup>5</sup> Pour les personnes vaccinées, l'exemption de quarantaine dure 365 jours à compter de la vaccination complète. Pour le vaccin Ad26.COVS.2 / Covid-19 Vaccine Janssen, la durée est de 365 jours à compter du 22<sup>e</sup> jour suivant la vaccination.

<sup>6</sup> [www.bag.admin.ch/voici-comment-nous-protéger](http://www.bag.admin.ch/voici-comment-nous-protéger)

<sup>7</sup> [Liste de l'OFSP des États présentant un risque](#) > 2. États où circule un variant préoccupant

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 coronavirus sur : [www.bag.admin.ch/coronavirus-fr](http://www.bag.admin.ch/coronavirus-fr).



Coronavirus

### Durée de la quarantaine

- **Quarantaine-contact** : la quarantaine dure 10 jours à compter du moment où vous avez eu le dernier contact avec la personne testée positive.
- **Quarantaine-voyage** : la durée de la quarantaine est de 10 jours pour les voyageurs et débute au moment de leur entrée en Suisse. Si vous avez séjourné dans un pays ou une zone sans variant préoccupant du virus 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.
- Sauf exception<sup>8</sup>, vous pouvez raccourcir cette durée en vous faisant tester (test PCR ou test rapide antigénique pour le SARS-CoV-2) au plus tôt le 7<sup>e</sup> jour de la quarantaine. Un résultat négatif permet de lever celle-ci. Toutefois, vous êtes tenu-e de porter un masque facial à l'extérieur de votre domicile jusqu'à l'expiration effective de votre quarantaine – c'est-à-dire jusqu'au 10<sup>e</sup> jour – et de garder une distance de 1,5 mètre par rapport aux autres personnes. En outre, le résultat négatif doit être mis à la disposition des autorités cantonales compétentes. Veuillez vous référer aux instructions spécifiques de votre canton. Si le test est positif, les consignes relatives à l'isolement s'appliquent (cf. [www.bag.admin.ch/isolement-et-quarantaine](http://www.bag.admin.ch/isolement-et-quarantaine)).
- Dans certains cas, un test peut être ordonné par un médecin avant le 7<sup>e</sup> jour. Ce test ne permet pas de raccourcir la durée de la quarantaine.

### 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. Gardez toutefois à l'esprit que votre quarantaine sera prolongée si une personne avec laquelle vous continuez d'être en contact développe des symptômes et se révèle positive.
- Suivez les règles d'hygiène et de conduite : [www.bag.admin.ch/voici-comment-nous-protger](http://www.bag.admin.ch/voici-comment-nous-protger).



Règles d'hygiène et de conduite

### Si vous vivez sous le même toit que la personne testée positive (quarantaine-contact)

- 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](http://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, 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.
- Les personnes vulnérables devraient, si possible, être séparées des autres personnes durant la quarantaine.



Consignes sur l'isolement

### 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.

<sup>8</sup> L'autorité cantonale compétente peut, dans des cas justifiés, suspendre la levée anticipée de la quarantaine.

### **Si vous vivez avec d'autres personnes, mais pas avec la personne testée positive**

- Installez-vous seul-e 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<sup>9</sup> lorsque vous quittez votre chambre.
- 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](#)**<sup>3</sup>.
- **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.
- 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 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](http://www.bag.admin.ch/masques) sous [Utilisation correcte](#).



Masques

### **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](http://www.bag.admin.ch/isolement-et-quarantaine).
- 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.

### **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](http://www.santepsy.ch).



SantéPsy

---

<sup>9</sup> [www.bag.admin.ch/masques](http://www.bag.admin.ch/masques)

### **Se laver régulièrement les mains<sup>10</sup>**

- Vous 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.
- 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.

### **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. 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.
- 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 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 le mettre aussi en quarantaine.
- Lorsqu'un enfant est en quarantaine parce que l'un de ses parents est en isolement, l'enfant peut sortir de quarantaine en même temps que le parent sort de l'isolement, pour autant que l'enfant ne présente aucun symptôme de COVID-19. Dans certaines circonstances, les autorités cantonales compétentes peuvent ordonner que l'enfant soit testé avant que la quarantaine ne soit levée.

### **Après la quarantaine**

- Continuez à suivre les règles d'hygiène et de conduite : [www.ofsp-coronavirus.ch](http://www.ofsp-coronavirus.ch).
- Continuez à surveiller votre état de santé (il peut arriver que les premiers symptômes surviennent plus tard).
- Si vous n'êtes pas encore vacciné-e, considérez la vaccination.



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](http://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

<sup>10</sup> Vidéo « Se laver correctement les mains » : <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>