



# Isolement au domicile - nouveau coronavirus (CoVID-19 ou SARS-CoV-2)

Consignes pour personne CoVID-19

Vous avez une infection CoVID-19 et votre état général est bon. Vous devez être isolé-e à domicile afin de limiter la transmission du virus et protéger votre entourage. Voici les consignes à suivre jusqu'à la levée de l'isolement.

Les personnes qui vivent avec vous, vos relations intimes et les personnes avec qui vous avez eu un contact étroit (inférieur à 2 mètres et au moins 15 minutes) seront soumis à une quarantaine de 10 jours et devront suivre eux aussi des consignes spécifiques.

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

- Si vos symptômes s'aggravent ou que vous constatez l'apparition d'un des signes suivants : fièvre persistante, asthénie persistante, détresse respiratoire, forte pression ou douleurs dans la poitrine, état confusionnel, lèvres ou visage bleuâtre (cyanose), contactez votre médecin traitant ou le médecin de garde 0848 133 133.
- Si une consultation chez un médecin est nécessaire et agendée, quittez votre domicile en portant un masque d'hygiène (en vente en pharmacie/commerce).

### **Si vous vivez seul**

- Faites-vous livrer de la nourriture et d'autres produits essentiels tels que des médicaments et masques d'hygiène, par la famille/les amis ou un service de livraison.
- Evitez toute visite et tout contact direct avec des personnes.

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

- Installez-vous seul dans une chambre, portes fermées, repas à l'intérieur.
- Aérez régulièrement votre chambre.
- Evitez toute visite et tout contact, même avec les animaux domestiques.
- Ne quittez la chambre que si c'est nécessaire, en portant un masque.
- Gardez une distance minimale de 2 mètres avec les autres personnes.
- Utilisez une salle de bains qui vous est réservée. Si ce n'est pas possible, nettoyez les sanitaires (douche, toilettes, lavabos) avec un détergent ordinaire après chaque utilisation et 1 fois/jour avec un désinfectant ménager ordinaire (javel).
- Ne partagez pas la vaisselle, verres, tasses et ustensiles de cuisine dédiés à votre usage. Lavez-les au lave-vaisselle ou soigneusement à l'eau et au liquide-vaisselle.
- Vos vêtements et linges doivent être régulièrement lavés en machine.
- Portez un masque lorsque quelqu'un doit entrer dans votre chambre. La personne qui entre dans votre chambre doit également porter un masque.

## Lavage des mains

- Lavez vos mains régulièrement à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. En l'absence de lavabo, 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.
- Après avoir cuisiné, avant de manger et après, après avoir utilisé les toilettes.
- Lorsque les mains sont visuellement sales (à l'eau et au savon de préférence).

## Lorsque vous tousssez ou éternuez

- Couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir en papier.
- Les mouchoirs utilisés doivent être jetés après usage dans une poubelle dédiée dans votre chambre.

## Portez un masque lorsque

- Vous sortez de votre chambre.
- Vous êtes en présence d'autres personnes, même dans votre chambre.
- Vous devez vous rendre chez le médecin.

## Utilisation correcte du masque d'hygiène

- Les masques de soins sont à la vente en pharmacies ou en commerce. Demandez à des proches ou un service de livraison de vous en déposer devant votre porte.
- Au préalable, lavez vos mains à l'eau et au savon ou désinfectez-les.
- Appliquez soigneusement le masque d'hygiène sur le nez et bouche, bien l'attacher, modulez la baguette sur le nez de façon à l'ajuster puis recouvrir le menton.
- Une fois porté, évitez de le toucher.
- Au retrait du masque, lavez vos mains à l'eau et au savon ou désinfectez-les.
- Dès que le masque est mouillé ou sali par des sécrétions, changez-le.

## 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.
- Nettoyez et désinfectez tous les jours les surfaces touchées telles que les poignées de portes/fenêtres/armoire, interrupteurs, bureau, tables de chevet, cadres de lit et autres surfaces de la chambre avec un détergent ménager ordinaire.

## Durée et levée de l'isolement à domicile

- **La durée est de minimum 10 jours depuis le début des symptômes avec absence de symptômes depuis au moins 48h, reprenez ensuite votre vie normalement.**
- Si vous avez subi une perte de l'odorat et du goût, recouvrer ces sens peut prendre du temps. S'ils sont les seuls symptômes persistants, l'isolement peut être levé.
- Si vous présentez toujours des symptômes après 10 jours, prenez contact avec votre médecin traitant ou médecin de garde.
- Après la levée de l'isolement, continuez à suivre les règles d'hygiène et de conduite de l'OFSP « Voici comment nous protéger » : [www.ofsp-coronavirus.ch](http://www.ofsp-coronavirus.ch)

## Contact sociaux pendant l'isolement

- Restez en contact avec vos amis et la famille par téléphone ou vidéo sur internet. Partagez votre expérience, pensées et sentiments avec leur soutien.
- Si cela n'est pas possible, vous pouvez appeler anonymement l'association « La main tendue » au 143 à votre écoute 24/24h.
- Pour un soutien psychologique : [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) ou hotline au 0800 316 800 (8h00-18h00)

## Conseils aux parents

Si votre enfant est en isolement, une personne de l'entourage doit être désignée pour s'en occuper.

**Centrale téléphonique du médecin de garde (7/7j)**

**0848 133 133**

Plus d'informations sur l'OFSP : [www.bag.admin.ch/nouveau-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/nouveau-coronavirus)

**Office du Médecin Cantonal Vaud** - Maladies transmissibles  
Avenue des Casernes 2, 1014 Lausanne, Tel : 021 316 42 43



**OMC**  
Office du Médecin Cantonal

**HPCI** | hygiène, prévention et  
contrôle de l'infection