

## Contacts sociaux pendant la quarantaine

- Restez en contact avec vos amis et la famille par téléphone ou vidéo sur internet. Partagez votre expérience, vos pensées et sentiments avec leur soutien.
- Si vous souffrez de cette situation, 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)

## Durée et levée de la quarantaine

- Il est possible de mettre fin à la quarantaine de manière anticipée en réalisant, **à vos propres frais**, un test rapide ou un test PCR, le 7<sup>e</sup> jour de quarantaine. Ce test doit être effectué dans un centre agréé.
- **À la fin de la période de quarantaine de 10 jours, vous serez contacté pour vous signifier la levée des mesures, pour autant que vous n'ayez pas développé de symptômes.**
- Vous pouvez alors reprendre votre vie sociale et professionnelle.
- **Après la levée de la quarantaine**, continuez à appliquer les gestes barrières de l'OFSP « Voici comment nous protéger » : [www.ofsp-coronavirus.ch](http://www.ofsp-coronavirus.ch)
- Continuez à surveiller votre état de santé en cas de symptômes tardifs.

### Si vous avez des questions

Sur votre santé (7/7j - 24/24h)

0848 133 133

Sur votre quarantaine (7/7j de 9h00 à 21h00)

ou sur la levée des mesures (7/7j de 9h00 à 17h30)

058 611 11 70

Plus d'informations : [www.vd.ch/coronavirus](http://www.vd.ch/coronavirus)

Office du Médecin cantonal Vaud - Contact tracing  
Chemin des Plaines 17, 1007 Lausanne, Tel : 058 611 11 70

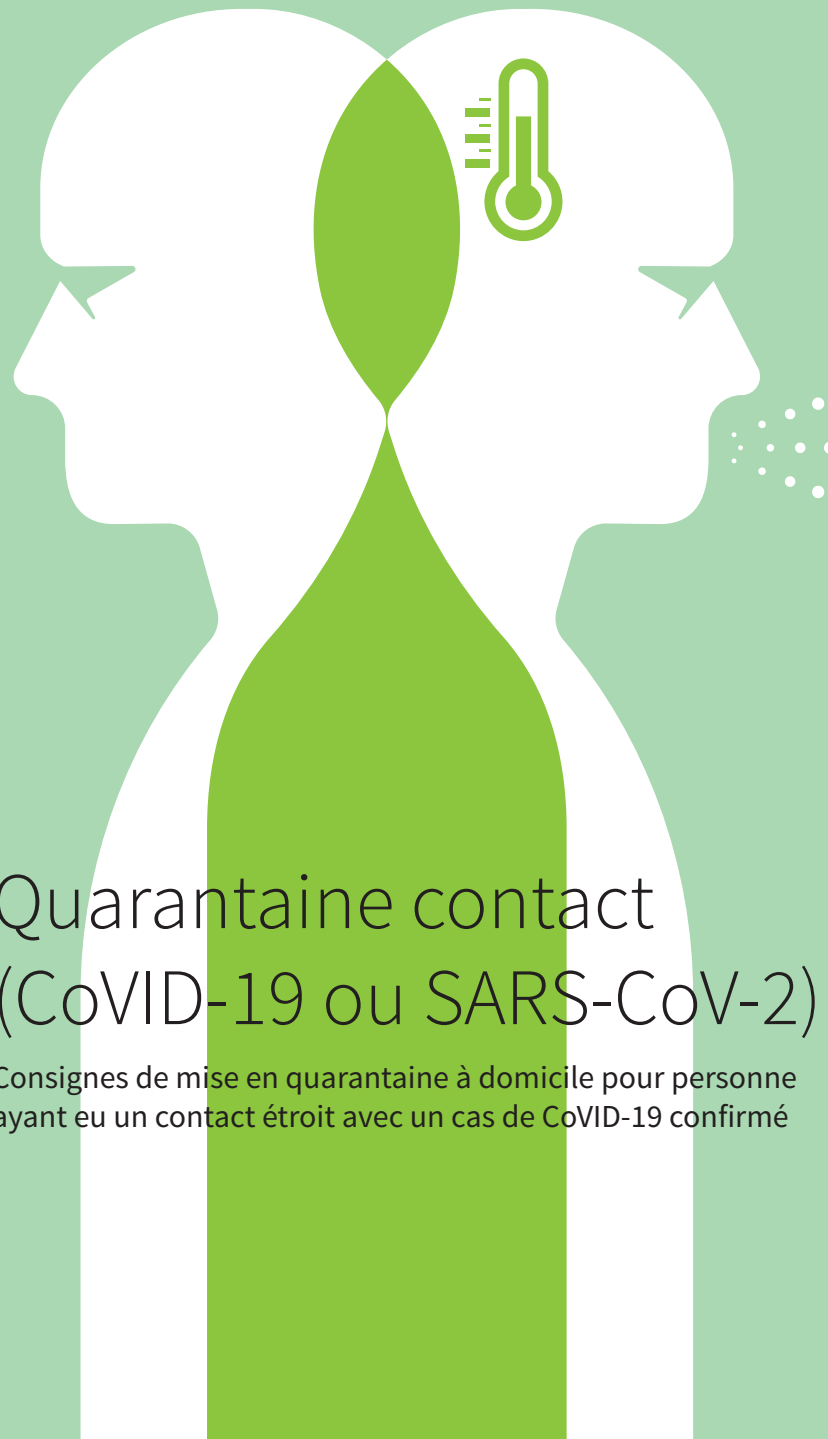


**OMC**  
Office du Médecin Cantonal

Version 17.02.2021

# Quarantaine contact (CoVID-19 ou SARS-CoV-2)

Consignes de mise en quarantaine à domicile pour personne ayant eu un contact étroit avec un cas de CoVID-19 confirmé



Vous vivez sous le même toit, ou êtes en relation intime avec une personne testée positive au CoVID-19, ou avez été identifié-e par le service du contact tracing : vous êtes soumis à une quarantaine à domicile d'une durée de 10 jours, et ceci même si votre test s'est révélé négatif.

Cette mesure est nécessaire afin d'éviter la propagation du virus et protéger votre entourage, car vous pourriez devenir contagieux pendant cette période.

**Vous êtes prié-e de rester joignable et de respecter les consignes ci-dessous. La police est susceptible de procéder à des contrôles à domicile.**

### Éviction sociale et professionnelle

- Restez à la maison pendant 10 jours : la quarantaine débute le jour du dernier contact que vous avez eu avec la personne testée positive ou à l'apparition des symptômes si vous vivez sous le même toit.
- Toute visite à domicile est proscrite. Évitez tout contact avec des personnes (hormis celles en quarantaine avec vous) et des animaux domestiques. Les personnes vulnérables\* doivent dans la mesure du possible suivre ces consignes en s'isolant de leurs proches, afin de limiter les risques de contagion.

*\* 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 et les femmes enceintes.*

### Si vous vivez seul

- Faites-vous livrer la nourriture et autres produits essentiels, tels que des médicaments et des masques par votre famille, des amis ou un service de livraison.

### Si vous vivez avec la personne malade

La personne infectée par le CoVID-19 suit seule de son côté les consignes spécifiques à son isolement à domicile.

- Gardez une distance d'au moins 1,5 mètre avec la personne malade lorsqu'elle doit quitter sa chambre.
- Portez un masque lorsque vous devez entrer dans sa chambre.

### Si vous vivez avec d'autres personnes (en quarantaine ou non)

- Installez-vous seul dans une chambre, portes fermées, et prenez vos repas dans votre chambre.

- **Portez un masque** lorsque vous êtes en contact avec d'autres personnes et **gardez une distance d'au moins 1,5 mètre** par rapport à elles.
- Utilisez une salle de bains qui vous est réservée. Si cela n'est pas possible, nettoyez les sanitaires communs (douche, toilettes, lavabos), poignées et interrupteurs si contact manuel, avec un détergent ordinaire après chaque utilisation.
- Ne partagez pas la vaisselle (verres, assiettes et ustensiles) dédiée à votre usage. Lavez-la au lave-vaisselle ou soigneusement à l'eau et au liquide vaisselle.
- Vos vêtements et linges doivent être régulièrement lavés en machine.

### Conseils aux parents

Si votre enfant est en quarantaine et n'est pas autonome (en général < 12 ans), une personne de l'entourage doit s'en occuper en respectant strictement les mesures d'hygiène et le port du masque. La quarantaine de l'enfant prend fin en même temps que la levée des mesures de l'adulte (quarantaine ou isolement).

### 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.
- Avant et après avoir cuisiné, avant et après repas, après avoir utilisé les toilettes.
- Avant et après avoir manipulé un masque d'hygiène.
- Lorsque les mains sont visuellement sales (à l'eau et au savon de préférence).

### Surveillez votre état de santé

- Observez votre état de santé. Les signes de maladie tels qu'une sensation de malaise, de fatigue, de fièvre, l'apparition d'une toux, de difficultés à respirer, d'une perte soudaine de l'odorat et/ou du goût, entre autres, peuvent être le signe d'une infection au CoVID-19.

### Si des symptômes apparaissent au cours des 10 jours

- **Répondez au questionnaire en ligne sur [www.coronacheck.ch](http://www.coronacheck.ch)** et si recommandé, allez faire un test CoVID-19. Pour trouver un centre de test : [www.vd.ch/coronavirus-centres-de-test](http://www.vd.ch/coronavirus-centres-de-test)
- **Ou contactez votre médecin traitant ou le médecin de garde au 0848 133 133** et suivez ses recommandations.  
*Si vous êtes une personne vulnérable: signalez-le lors de votre appel.*