

## Contact 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 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)

## Levée de la quarantaine

- **À la fin de la période de quarantaine de 10 jours, le service du médecin cantonal vous contactera pour vous signifier la levée des mesures.**
- Vous pouvez reprendre votre vie sociale et professionnelle.
- Continuez à suivre les règles d'hygiène et de distanciation 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, 24h)**

**0848 133 133**

**Si vous avez des questions sur votre quarantaine (7/7j, 9h-17h30)**

**021 338 11 22**

Office du Médecin Cantonal Vaud - Maladies transmissibles  
Avenue des Casernes 2, 1014 Lausanne, Tel : 021 338 11 22



**OMC**  
Office du Médecin Cantonal

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

Document à imprimer et plier verticalement.

# 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



Vous avez été en contact étroit avec une personne infectée par le COVID-19, c'est-à-dire que vous vivez sous le même toit, ou êtes en relation intime ou avez eu un contact étroit non protégé (inférieur à 1,5 mètre et au moins 15 minutes). Vous êtes soumis à une quarantaine à domicile pendant 10 jours. 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. Dans le cas contraire, la police pourra procéder à des contrôles à domicile.

### Eviction sociale et professionnelle

- Restez à la maison pendant 10 jours depuis le dernier contact à risque (délai d'apparition des symptômes dans la majorité des cas).

- Toute visite à domicile est proscrite. Evitez 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 les consignes séparément des autres afin de limiter leurs risques.

- **Les professionnels de la santé** qui travaillent en contact avec les patients et qui ont été exposés sans protection sont mis en quarantaine à domicile (10 jours).

\* 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.

### Si vous vivez seul

- Faites-vous livrer la nourriture et autres produits essentiels, tels que des médicaments et des masques par la famille/ami(s)/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.

- Gardez une distance **d'au moins 1,5 mètre** par rapport aux autres personnes.
- Utilisez une salle de bains qui vous est réservée. Si cela n'est pas possible, nettoyez les sanitaires communs (douche, toilettes, lavabos) avec un désinfectant ordinaire après chaque utilisation.
- 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.

### Conseils aux parents

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

### 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.
- Également 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).

### Surveillez votre état de santé

- Observez et notez 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

- Contactez votre médecin traitant ou le médecin de garde au 0848 133 133 et suivez ses recommandations.

Si vous êtes une personne vulnérable : signalez que vous êtes une personne avec des facteurs de risque et que vous présentez des symptômes.

Vous trouverez toutes les informations nécessaires sur le site de l'OFSP : [www.bag.admin.ch/nouveau-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/nouveau-coronavirus) ou sur Coronacheck : [www.coronacheck.ch](http://www.coronacheck.ch)