



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 nouveau coronavirus (SARS-CoV-2) ou**
- B. vous entrez en Suisse après un séjour dans un pays ou une zone présentant un risque élevé d'infection au SARS-CoV-2**

Valable dès le 08.02.2021

A. Vous avez été en contact étroit avec une personne dont l'infection au nouveau coronavirus a été confirmée par un test. 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 adéquate. Si la personne était contagieuse au moment du contact¹, vous devez vous mettre en quarantaine chez vous (quarantaine-contact).



Contact étroit

B. 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. Dans ce cas, vous devez respecter les règles relatives à l'entrée en Suisse disponibles sur la page Internet www.bag.admin.ch/entree. Vous êtes également tenus de vous rendre directement dans votre logement ou dans un autre hébergement adapté. Vous devez y rester en permanence pendant 10 jours après votre entrée en Suisse (quarantaine-voyage).



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 vulnérables² 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.

En l'état actuel des connaissances, vous devez vous mettre en quarantaine, même si vous avez été vacciné-e contre le nouveau coronavirus. La vaccination protège contre la maladie, mais à l'heure actuelle, il n'est pas encore clair si la personne vaccinée peut devenir porteuse du virus et le transmettre à d'autres personnes. L'objectif est toutefois d'adapter la procédure dès que plus de données seront disponibles.

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.

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

² 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).

- **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 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.
- Vous pouvez raccourcir cette durée en vous faisant tester à vos propres frais (test PCR ou test rapide antigénique pour le SARS-CoV-2) au plus tôt le 7^e jour de la quarantaine. Un résultat négatif permet de lever celle-ci. Toutefois, vous êtes tenu-e de porter un masque à l'extérieur de votre domicile jusqu'à l'expiration effective de votre quarantaine - c'est-à-dire jusqu'au 10^e 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).
- Dans certains cas, un test peut être ordonné par un médecin avant le 7^e 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-proteger.
- **Si vous avez été vacciné-e contre le COVID-19**, les consignes de quarantaine sont les mêmes en l'état des connaissances actuelles. Le fait d'être vacciné pourrait avoir des répercussions sur les consignes une fois que de nouvelles informations seront disponibles sur le risque de transmettre l'infection par les personnes vaccinées.



Règles d'hygiène et de distance

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).
- 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 d'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.

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 masque³ lorsque vous quittez votre chambre.

³ www.bag.admin.ch/masques

- 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](#)³.
- 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 l'ajuster afin qu'il épouse bien le visage.
- 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](#).



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.
- 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

Contactés 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 mains⁴

- 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 désinfec-

⁴ Vidéo « Se laver correctement les mains » : <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

tant 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 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, si l'enfant ne présente aucun symptômes 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.
- 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](http://www.ofas.admin.ch) 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