

## Office du Médecin Cantonal Vaud

Maladies transmissibles  
Avenue des Casernes 2,  
1014 Lausanne


Tel : 021 316 42 43 (8h30-17h00)  
ou : 0848 133 133 (hors heures de bureau)

Plus d'information au sujet du nouveau coronavirus sur le site  
de l'Office Fédéral de la Santé Publique :  
<http://www.bag.admin.ch/nouveau-coronavirus>



**OMC**  
Office du Médecin Cantonal

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



# Mise en quarantaine - nouveau coronavirus (Covid-19 ou SARS-CoV-2)

Instructions pour personne ayant été en contact avec un cas  
de Covid-19.

Si vous avez été en contact étroit avec une personne infectée par Covid-19, les autorités peuvent décider de vous mettre en quarantaine. Cette mesure est nécessaire pour éviter la propagation du virus. Vous pouvez en effet vous-même devenir contagieux durant cette période.

### Eviction sociale et professionnelle

- Restez à la maison.
- Si vous deviez vous déplacer, respectez les consignes définies au préalable avec votre interlocuteur désigné.
- Faites livrer à votre porte vos repas, produits alimentaires, médicaments et effets personnels par la famille/les amis/un service de livraison.

#### 1. Surveillez de votre état de santé chaque jour

- Mesurez et notez votre température 2 fois par jour.
- Observez et notez votre état de santé. Les symptômes de maladie tels que sensation de malaise, de fatigue, de fièvre, l'apparition d'une toux, de difficultés à respirer entre autre peuvent être le signe d'une infection au nouveau coronavirus.

#### 2. Si des symptômes apparaissent

- Eviter tout contact avec d'autres personnes.
- Téléphonnez à l'interlocuteur désigné et suivez ses instructions.

#### 3. Si d'autres personnes vivent sous le même toit

- Installez-vous seul dans une chambre, portes fermées et prenez vos repas dans votre chambre.
- Evitez toute visite et contact. Ne quittez la chambre que si c'est nécessaire.
- Portez un masque d'hygiène lors des déplacements en dehors de la chambre (ex : salle de bains, toilettes).
- Lavez-vous ou désinfectez-vous régulièrement les mains.
- Ne partagez pas la vaisselle, verres et tasses dédiés à votre usage et les laver soigneusement à l'eau et au savon après leur utilisation. De même pour les serviettes et la literie à laver seuls en machine lors du changement.

#### 4. Lavage des mains

- À l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. En l'absence de lavabo dans la pièce de quarantaine, nettoyer 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. Si les mains sont visiblement sales, préférez le lavage au savon et à l'eau.

- Egalement avant et après manger, après les toilettes, après toute manipulation qui puisse salir vos mains et à tout moment si vous constatez qu'elles sont sales.

#### 5. Port du masque

- Appliquer soigneusement le masque d'hygiène en le pinçant sur le nez et en recouvrant la bouche, bien l'attacher de façon à l'ajuster au visage.
- Lorsque vous le portez, éviter de le toucher.
- Après chaque retrait du masque, lavez-vous (ou désinfectez-vous) les mains.
- Si le masque est mouillé ou sali par des sécrétions, il doit être changé immédiatement.
- Des masques d'hygiène vous sont fournis.

#### Conseils aux parents

- Si vous êtes un couple en quarantaine, votre ou vos enfants doivent être gardés en dehors de votre lieu de résidence, par exemple chez des proches.
- Si votre enfant est en quarantaine, une personne de l'entourage doit être désignée pour s'en occuper. Les mesures à prendre seront personnalisées en fonction de l'âge de l'enfant, notamment par rapport à sa capacité à rester seul dans une chambre et à porter le masque.

La levée des mesures de quarantaine est décidée par le service du médecin cantonal.

#### Votre interlocuteur

M. / Mme : .....

Tél : .....

Email : .....