



## 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>

# Proche en contact étroit avec un cas CoVID-19 confirmé

Instructions pour une personne en auto-quarantaine.



**OMC**  
Office du Médecin Cantonal

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

Vous avez été en contact étroit avec une personne infectée par CoVID-19, c'est-à-dire que vous vivez sous le même toit qu'une personne avec une infection confirmée au laboratoire ou êtes une de ses relations intimes.

Vous devrez vous mettre en auto-quarantaine pour 5 jours, afin de limiter la transmission du virus. Vous pouvez en effet vous-même devenir contagieux durant cette période.

### Eviction sociale et professionnelle (auto-quarantaine)

- Restez à la maison pendant 5 jours depuis le diagnostic du cas confirmé (puisque les symptômes apparaissent dans ce délai dans la majorité des cas).
- Eviter tout contact avec les autres personnes

### Si vous vivez seul

- Faites livrer à votre porte de la nourriture et d'autres produits essentiels, tels que des médicaments, par la famille/les amis/un service de livraison.

### Si vous vivez avec d'autres personnes sous le même toit

- Installez-vous seul dans une chambre, portes fermées et prenez vos repas dans votre chambre.
- Evitez toute visite et contact et ne quittez la chambre que si c'est nécessaire.
- Lavez-vous régulièrement les mains.
- Ne partagez pas vos articles ménagers personnels tels que la vaisselle, les verres, les tasses, les ustensiles de cuisine, les serviettes ou la literie avec d'autres personnes. Après avoir utilisé ces articles, lavez-les soigneusement à l'eau et au savon ou en machine à laver la vaisselle/le linge.
- Tous les vêtements, literie et serviettes de bain doivent être régulièrement lavés en machine.

### Surveillez votre état de santé

- Observez et notez votre état de santé. Les signes 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

### Si des symptômes apparaissent

- Passez en auto-isolement et suivez les recommandations pour l'isolement des cas confirmés.
- Vous trouverez toutes les informations nécessaires sur le site de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) : [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus).
- Vous êtes une personne particulièrement vulnérable<sup>1</sup>: Contactez immédiatement par téléphone d'abord - votre médecin. Signalez que vous êtes une personne avec des facteurs de risque et que vous présentez des symptômes.

### Lavage des mains

- A l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. En l'absence d'eau et de savon, 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. Le savon et l'eau doivent être utilisés de préférence si les mains sont visiblement sales.
- Egalement après avoir préparé de la nourriture, avant et après de manger, après avoir utilisé les toilettes et à tout moment si les mains ont l'air sales.

<sup>1</sup> 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, grossesse.

**Hotline CoVID-19 du médecin cantonal  
(7/7j, 8h-20h)**

**0848 477 477**