



Fiche d'information destinée aux patients

Ce que vous avez à faire si vous êtes infecté par le nouveau coronavirus (SARS-CoV-2) et si vous êtes isolé à domicile

Vous avez une infection confirmée mais vous n'avez pas besoin d'être hospitalisé car votre état général est bon. Vous devez néanmoins être isolé à domicile. Ces recommandations vous indiquent quelles précautions vous et votre entourage doivent prendre pour limiter la transmission du virus.

Vous trouvez toutes les informations nécessaires sur le nouveau coronavirus sur le site Internet de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) (www.bag.admin.ch/nouveau-coronavirus) et sur celui de la Direction de la Santé Public (www.gd.zh.ch/coronavirus).

Surveillez votre état de santé

- Prenez contact avec votre médecin traitant si vos symptômes s'aggravent (par exemple, augmentation de la fièvre ou des difficultés respiratoires) et suivez ses instructions.
- Si une consultation chez un médecin est nécessaire, quittez votre domicile en portant un masque d'hygiène.

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 ou un service de livraison.

Si vous vivez avec d'autres personnes

- Si vous avez la possibilité, installez-vous seul dans une chambre, portes fermées, et prenez vos repas à l'intérieur. Aérez régulièrement votre chambre. Évitez toute visite et contact et ne quittez la chambre que si c'est nécessaire.
- Utilisez une salle de bains qui vous est réservée. Si cela n'est pas possible, nettoyez les sanitaires communs (douche, toilettes, lavabos) après chaque usage avec un détergent ménager ordinaire.
- Ne partagez pas la vaisselle, verres, tasses et ustensiles de cuisine dédiés à votre usage et lavez-les soigneusement au lave-vaisselle ou à l'eau et au savon.
- Vos vêtements, literie et serviettes de bain doivent être régulièrement lavés en machine.



Lavage des mains

- Vous-même et votre entourage doivent se 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 désinfectant pour les mains, en couvrant toute la surface de vos mains et en les frottant jusqu'à ce qu'elles soient sèches.
- Avant et après avoir cuisiné, avant et après manger, après avoir utilisé les toilettes.
- À chaque fois que les mains ont l'air sales.

Couvrez-vous la bouche lorsque vous toussiez ou éternuez

- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier lorsque vous éternuez ou lorsque vous toussiez.
- Les matériaux utilisés pour couvrir la bouche et le nez doivent être jetés ou lavés.
- Jetez les mouchoirs utilisés dans une poubelle dédiée se trouvant dans la chambre où vous séjournez.

Portez un masque lorsque

- Vous sortez de votre chambre.
- Vous vous trouvez en présence d'autres personnes, notamment lorsque quelqu'un entre dans votre chambre.

Utilisation correcte du masque d'hygiène

- 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 on porte un masque d'hygiène, évitez de le toucher. Chaque fois qu'on touche un masque d'hygiène usagé, par exemple en le retirant, il faut se laver les mains à l'eau et au savon ou à l'aide d'une solution désinfectante.
- Lorsqu'il s'humidifie, remplacez-le par un nouveau masque d'hygiène propre et sec.
- Ne pas réutiliser des masques d'hygiène à usage unique.
- Jetez les masques d'hygiène à usage unique après chaque utilisation et immédiatement après les avoir retirés.

Fin de l'isolement à domicile

- La décision de mettre fin aux mesures d'isolement à domicile doit être en consultation avec le médecin traitant.