Isolement au domicile (CoVID-19 ou SARS-CoV-2)

Consignes pour personne positive au test CoVID-19

Vous avez effectué un test et le résultat est positif : vous avez une infection CoVID-19. Votre état général est bon. Vous devez donc rester isolé-e à domicile afin de limiter la transmission du virus et protéger votre entourage.

Vous êtes prié-e de rester joignable et de respecter les consignes ci-dessous. La police est susceptible de procéder à des contrôles à domicile.

Informez votre médecin traitant

Dans certains cas, un traitement par anticorps monoclonaux peut vous être proposé.

Surveillez votre état de santé

- Si vos symptômes s'aggravent ou que vous constatez l'apparition d'un des signes suivants : fièvre persistante, grande fatigue persistante, détresse respiratoire, forte pression ou douleurs dans la poitrine, état confusionnel, lèvres ou visage bleuâtres (cyanose), **contactez votre médecin traitant ou le médecin de garde au 0848 133 133.**
- Si une consultation chez un médecin est nécessaire, quittez votre domicile en portant un masque d'hygiène et privilégiez le transport en véhicule privé.

Si vous vivez seul

- Faites-vous livrer la nourriture et autres produits essentiels, tels que des médicaments et des masques par votre famille, des amis ou un service de livraison.
- Les visites sont interdites. Évitez tout contact avec des personnes ou animaux.

Si vous vivez avec d'autres personnes

- Installez-vous seul dans une chambre, portes fermées, et mangez à l'intérieur.
- Aérez régulièrement votre chambre.
- **Les visites sont interdites.** Évitez tout contact avec des personnes ou animaux.
- Ne quittez la chambre que si c'est nécessaire, en portant un masque.
- **Gardez une distance minimale de 1,5 mètre** avec les autres personnes.
- Utilisez une salle de bains qui vous est réservée. Si ce n'est pas possible, nettoyez les sanitaires (douche, toilettes, lavabo), poignées et interrupteurs si contact manuel, avec un détergent ordinaire après chaque utilisation et 1 fois/jour avec un désinfectant ménager ordinaire (javel).
- Ne partagez pas la vaisselle (verres, assiettes et ustensiles) dédiée à votre usage. Lavez-la au lave-vaisselle ou soigneusement à l'eau et au liquide vaisselle.
- Vos vêtements et linges doivent être régulièrement lavés en machine.
- Portez un masque lorsque quelqu'un doit entrer dans votre chambre. La personne qui entre dans votre chambre doit également porter un masque.

Conseils aux parents

Si votre enfant est en isolement et n'est pas autonome (en général < 12 ans), une personne de l'entourage doit s'en occuper en respectant strictement les mesures d'hygiène et le port du masque.

Lavage des mains

- Lavez vos mains régulièrement à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. En l'absence de lavabo, utilisez un désinfectant pour les mains, en couvrant toutes les surfaces et en frottant ensemble vos mains jusqu'à ce qu'elles soient sèches.
- Avant et après avoir cuisiné, avant et après le repas, après avoir utilisé les toilettes.
- Lorsque les mains sont visuellement sales (à l'eau et au savon de préférence).

Lorsque vous toussez ou éternuez

- Couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir en papier.
- Les mouchoirs utilisés doivent être jetés après usage dans une poubelle dédiée dans votre chambre.

Portez un masque lorsque

- Vous avez besoin de sortir de votre chambre.
- Vous êtes en présence d'autres personnes, même dans votre chambre.
- Vous devez vous rendre chez le médecin.

Utilisation correcte du masque d'hygiène

- Les masques de soins sont en vente dans les commerces et pharmacies. Demandez à des proches ou à un service de livraison d'en déposer devant votre porte.
- Lavez vos mains à l'eau et au savon ou désinfectez-les : avant de prendre un masque, avant et après toute manipulation, et après son retrait.
- Appliquez-le soigneusement sur le nez et bouche. Attachez-le, puis modulez la baguette sur le nez de façon à bien l'ajuster et étirez-le pour couvrir le menton.
- Une fois porté, évitez de le toucher.
- Dès que le masque est mouillé ou sali par des sécrétions, changez-le.

Prenez toutes les précautions nécessaires

- Les déchets contaminés avec des fluides corporels doivent être jetés dans une poubelle dédiée se trouvant dans la chambre où vous séjournez avant l'élimination avec d'autres déchets ménagers.
- Nettoyez et désinfectez tous les jours les surfaces touchées, notamment les poignées de portes/fenêtres/armoires, interrupteurs, bureau, table de chevet, cadre de lit et autres surfaces de la chambre, avec un détergent ménager ordinaire.

Contacts sociaux pendant l'isolement

- 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 vous souffrez de cette situation, vous pouvez appeler anonymement l'association « La Main Tendue » au 143 à votre écoute 24/24h.
- Pour un soutien psychologique : www.santepsy.ch

Durée et levée de l'isolement à domicile

- **La durée de l'isolement est de minimum 5 jours depuis le début des symptômes et l'absence de symptômes depuis au moins 48h.**
- **À la fin de la période d'isolement prévue, vous serez contacté par l'Office du Médecin cantonal pour vous signifier :**
  - soit la levée des mesures, si vous n'avez plus de symptômes (vous pouvez alors reprendre votre vie normalement),
  - soit la prolongation de l'isolement si vous êtes toujours symptomatique.
- Si vous présentez toujours des symptômes après 9 jours, prenez contact avec votre médecin traitant ou le médecin de garde.
- Si vous avez subi une perte de l'odorat et du goût, recouvrer ces sens peut prendre du temps. S'ils sont les seuls symptômes persistants, l'isolement peut être levé.
- **Après la levée de l'isolement, continuez à appliquer les gestes barrières de l'OFSP** « Voici comment nous protéger » : www.ofsp-coronavirus.ch
- Les 28 jours suivants votre isolement, **évitez de faire un test PCR et privilégiez un test rapide antigénique** si vous devez voyager.

Si vous avez des questions

Sur votre santé (7/7j - 24/24h)
0848 133 133

Sur votre isolement (7/7j de 9h à 19h)
ou sur la levée des mesures (7/7j de 9h à 17h)
058 611 11 70

Plus d'informations : www.vd.ch/coronavirus

Office du Médecin cantonal Vaud - Contact tracing
Chemin des Plaines 17, 1007 Lausanne, Tel : 058 611 11 70

canton de vaud

OMC
Office du Médecin Cantonal

Version 07.02.2022