

## 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



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

Consignes pour personne CoVID-19 **microbiologiquement confirmée.**

Vous avez une infection au CoVID-19 confirmée mais vous ne devez pas être hospitalisé car votre état général est bon. Vous devez néanmoins être isolé à domicile. Ces recommandations vous disent quelles précautions vous et votre entourage devez prendre pour limiter la transmission du virus.

### 1. Surveillez votre état de santé

- Prenez contact avec votre médecin traitant ou avec la hotline du médecin cantonal (0848 477 477) 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 et agendée, quittez votre domicile en portant un masque d'hygiène.

### 2. 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.
- Eviter tout contact direct avec ces personnes.

### 3. Si vous vivez avec d'autres personnes

- Installez-vous seul dans une chambre, portes fermées, repas à prendre à l'intérieur.
- Aérez régulièrement votre chambre.
- Evitez toute visite et contact. Ne quittez la chambre que si c'est nécessaire.
- Evitez tout contact avec vos animaux domestiques.
- 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 désinfectant ménager ordinaire (Javel).
- Ne partagez pas la vaisselle, verres, tasses et ustensiles de cuisine dédiés à votre usage et les laver soigneusement au lave-vaisselle ou à l'eau et au savon.
- Vos vêtements, literie et serviettes de bain doivent être régulièrement lavés en machine.
- Demandez à toutes les personnes qui rentrent dans votre chambre de porter un masque.

### 4. Lavage des mains

- Vous-même et votre entourage devez vous laver les mains régulièrement à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. En l'absence de lavabo dans la pièce d'isolement, 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.
- Après avoir cuisiné, avant et après manger, après avoir utilisé les toilettes.
- A chaque fois que les mains sont visuellement sales.

### 5. 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 mouchoirs utilisés pour couvrir la bouche ou le nez doivent être jetés directement après usage.
- Jetez les mouchoirs utilisés dans une poubelle dédiée se trouvant dans la chambre où vous séjournez.

### 6. Portez un masque lorsque

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

### 7. 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 l'on porte un masque d'hygiène, 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.

### 8. Prenez toutes les précautions nécessaires

- Les déchets contaminés avec des fluides corporels (selles, sang, mucus) doivent être jetés dans une poubelle dédiée se trouvant dans la chambre où vous séjournez avant l'élimination avec d'autres déchets ménagers.
- Nettoyer et désinfecter les surfaces touchées telles que les poignées de portes, tables de chevet, cadres de lit et autres meubles de chambre à coucher quotidiennement avec un désinfectant ménager ordinaire (Javel).
- Nettoyer et désinfecter les surfaces des salles de bain et des toilettes après chaque usage avec un désinfectant ménager ordinaire (Javel).

### 9. Durée de l'isolement à domicile

- La durée est de minimum 10 jours depuis le début des symptômes avec absence de symptômes depuis au moins 48h.
- La décision de mettre fin aux mesures d'isolement à domicile doit être prise en consultation avec le médecin référent et le service du médecin cantonal. Vous serez contacté.

### 10. Que faire si quelqu'un de mon entourage tombe malade ?

- Si quelqu'un de votre entourage présente des difficultés respiratoires, de la toux ou de la fièvre, prenez contact avec votre médecin traitant et suivez ses instructions.

### Conseils aux parents

Si votre enfant est isolé, une personne de l'entourage doit être désignée pour s'en occuper. Dans la pratique, notamment si la famille compte plusieurs enfants, il peut être recommandé que toute la famille soit maintenue en isolement. Un conseil personnalisé sur les mesures à prendre sera donné en fonction de l'âge de l'enfant, notamment de sa capacité à rester seul dans une chambre et à porter le masque. Il en sera de même au cas où vous seriez tous deux, en tant que parents, déclarés positifs pour le CoVID-19.

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

**0848 477 477**