

**VOICI COMMENT
NOUS PROTÉGER.**



Actualisé le 24.02.2022

STOP CORONA

Nouveau coronavirus : informations importantes

Une infection au nouveau coronavirus peut avoir des conséquences graves. Certaines personnes en meurent. En respectant les règles, nous nous protégeons et contribuons à protéger les personnes vulnérables.

Attention : les règles décrites dans cette fiche d'information sont applicables dans toute la Suisse. Dans certains cantons, les règles sont plus strictes.

1. Transmission du nouveau coronavirus

Le virus se transmet le plus souvent par contact étroit et prolongé, quand on se tient à moins de 1,5 mètre d'une personne infectée, sans protection. Le virus peut se transmettre de différentes manières :

- **Par gouttelettes** : lorsque la personne infectée respire, parle, éternue ou tousse, des gouttelettes contenant le virus peuvent se déposer directement sur les muqueuses (nez, bouche ou yeux) d'autres personnes se trouvant à proximité. Une transmission par des gouttelettes plus fines (aérosols) est également possible. Le virus peut se transmettre par aérosols sur de courtes distances mais également sur de plus longues distances. Ce type de transmission a principalement lieu dans les espaces clos étroits et mal aérés où les aérosols peuvent s'accumuler sur une période prolongée.
- **Par les surfaces et les mains** : lorsque des gouttelettes infectieuses se déposent sur les surfaces, une autre personne peut être contaminée si ses mains entrent en contact avec ces gouttelettes, puis touchent sa bouche, son nez ou ses yeux.

Important : vous pouvez contaminer d'autres personnes sans pour autant vous rendre compte que vous avez des symptômes, car une personne infectée est contagieuse déjà deux jours avant et jusqu'à 10 jours après l'apparition des symptômes. En cas de forme sévère de la maladie, la personne peut rester contagieuse plus longtemps.

2. Symptômes du COVID-19

Les symptômes suivants sont courants :	
<ul style="list-style-type: none"> – Maux de gorge – Toux (surtout sèche) – Souffle court – Douleurs dans la poitrine 	–

<ul style="list-style-type: none">- Fièvre- Perte soudaine de l'odorat et/ou du goût- Maux de tête- Faiblesse générale, sensation de malaise- Douleurs musculaires- Rhume- Symptômes gastro-intestinaux (nausées, vomissements, diarrhée, maux de ventre)- Éruptions cutanées	
--	--

Les symptômes du COVID-19 peuvent être plus ou moins graves et peuvent varier en fonction du variant du virus. Un simple rhume peut indiquer une infection. Des complications de type pneumonies sont également possibles.

3. Règles d'hygiène et de conduite



Nous vous conseillons de vous faire vacciner contre le coronavirus. C'est en effet le meilleur moyen de se protéger contre le COVID-19, sa transmission et ses éventuels effets à long terme. Voir point 8.



En Suisse, le port du masque reste obligatoire dans les transports publics, les hôpitaux et les cliniques ainsi que dans les homes et les EMS.



Aérez toutes les pièces régulièrement et à plusieurs reprises. Plus il y a de personnes dans une pièce et plus la pièce est petite, plus elle doit être aérée. Veillez à créer un courant d'air.



Lavez-vous régulièrement et soigneusement les mains avec du savon. Le savon est efficace contre le virus. Si vous ne pouvez pas vous laver les mains, le désinfectant pour les mains est une bonne alternative et permet d'éliminer les virus.



Toussez et éternuez dans un mouchoir ou dans le creux du coude. Servez-vous d'un mouchoir en papier et utilisez-le qu'une seule fois.



Vous pouvez être infecté par le coronavirus si vous avez des contacts étroits et prolongés avec une personne potentiellement infectée. En réduisant les contacts étroits avec d'autres personnes, vous pouvez vous protéger davantage et protéger les autres.

4. Tests



Si vous présentez un ou plusieurs des symptômes du COVID-19 (voir chapitre 2), vous avez peut-être contracté le coronavirus. Dans ce cas, vous devez respecter les consignes suivantes :

- Faites-vous immédiatement tester. Vous pouvez vous faire tester gratuitement auprès de cabinets médicaux, des hôpitaux ou des centres de tests spécialement désignés. Vous trouverez une liste des centres de tests sur le site Internet de l'OFSP : www.bag.admin.ch/testing#197439718.
- Restez à la maison avant et après le test. Évitez tout contact avec d'autres personnes jusqu'à la réception du résultat du test.

COVID-19 : informations rédigées dans les langues de la migration

- **Si le résultat est positif** : suivez les consignes sur l'isolement que vous trouverez sur le site Internet de l'OFSP : www.bag.admin.ch/migration-covid-en.
- **Si le résultat est négatif** : restez à la maison jusqu'à 24 heures après la disparition des symptômes.

Afin d'identifier le maximum de personnes infectées, les personnes sans symptômes peuvent également se faire tester, notamment dans le cadre de tests répétés effectués au travail ou au sein d'institutions. La participation à ces tests est facultative et gratuite. Si vous en avez la possibilité, nous vous recommandons d'y participer pour vous protéger et protéger les autres.

Demandez à l'établissement où vous effectuez le test la marche à suivre après la réception du résultat du test ou consultez le site Internet : <https://www.bag.admin.ch/tes-ting#242157159>.

Vous ne savez pas si vous devez vous faire tester et comment, le cas échéant ? Parcourez le graphique « [Effectuer un test](#) » et découvrez les différentes étapes. Un test peut être judicieux, que vous présentiez ou non des symptômes.

5. Isolement



L'isolement permet d'endiguer la propagation du nouveau coronavirus. Une personne infectée par le nouveau coronavirus doit rester chez elle et éviter tout contact avec autrui. Ainsi, il est possible d'éviter de nouvelles infections.

Il est possible de terminer l'isolement si 5 jours se sont écoulés depuis l'apparition des symptômes **et** si les symptômes ont disparu depuis 48 heures. Après la fin de l'isolement, la personne concernée devrait porter un masque encore quelques jours en cas de contact avec d'autres personnes et éviter les espaces publics.

Vous trouverez plus d'informations à ce sujet dans les consignes sur l'isolement sur le site Internet de l'OFSP : www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

Vous trouverez une vidéo expliquant l'isolement en français, en allemand, en italien et en anglais sur le site Internet de l'OFSP : www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation. Diaspora TV publie la vidéo en 16 langues : www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus.

6. Traçage des contacts



Les autorités cantonales sont responsables du traçage des contacts en cas de test positif au coronavirus :

- Les autorités cantonales identifient avec la personne infectée (personne testée positive) les personnes avec qui elle a eu des contacts étroits deux jours avant l'apparition des symptômes jusqu'au début de l'isolement.
- Les autorités informent les personnes en question (personnes-contacts) qu'elles peuvent avoir été contaminées et leur indiquent la procédure à suivre.

Il est possible que le service cantonal ne puisse pas vous contacter immédiatement. **C'est pourquoi il est important que vous vous placiez vous-même en isolement, si nécessaire.** Si vous avez été testé positif au COVID-19, il importe aussi que vous informiez vous-même les personnes avec lesquelles vous avez été en contact étroit.

7. Personnes vulnérables

L'infection au coronavirus peut être dangereuse pour certaines personnes. Elles peuvent développer une forme sévère de la maladie ou décéder. Sont vulnérables :

- **les personnes âgées** : le risque de complications en cas d'infection au nouveau coronavirus augmente avec l'âge. À partir de 50 ans, le taux d'hospitalisation augmente également. Une maladie préexistante accroît encore les risques.
- **les femmes enceintes**
- **les adultes atteints de trisomie 21**
- **les adultes atteints de certaines formes des maladies chroniques suivantes** :
 - hypertension artérielle
 - maladies cardio-vasculaires
 - diabète
 - maladies des poumons et des voies respiratoires
 - faiblesse immunitaire due à une maladie ou à un traitement
 - cancer
 - forte surcharge pondérale (obésité, IMC de 35 ou plus)
 - insuffisance rénale
 - cirrhose du foie

Si vous faites partie du groupe des personnes vulnérables et que vous avez des symptômes du COVID-19 (voir chapitre 2), **appelez tout de suite votre médecin ou un hôpital et faites-vous tester. Même le week-end.** Décrivez vos symptômes et précisez que vous êtes une personne vulnérable.

8. Vaccination

En Suisse, vous pouvez vous faire vacciner contre le COVID-19. La vaccination est recommandée pour les personnes à partir de 12 ans (aussi pour les personnes enceintes). Les enfants à partir de 5 ans peuvent aussi se faire vacciner. L'Institut suisse des produits thérapeutiques Swissmedic a étudié et autorisé les vaccins. Ils sont sûrs et efficaces.

Toute vaccination peut cependant avoir des effets secondaires. Selon les connaissances actuelles, le risque d'effets secondaires sévères résultant de la vaccination est bien plus faible que celui d'évolution grave de la maladie après une infection au coronavirus.

Avez-vous reçu votre dernière injection il y a plus de quatre mois ? Si oui, inscrivez-vous pour une vaccination de rappel. Elle vous permet de renforcer à nouveau votre protection contre les formes graves de la maladie.

La vaccination relève de la compétence des cantons. Vous pouvez vous renseigner auprès des autorités de votre canton pour savoir quand et où vous pouvez vous faire vacciner (www.foph-coronavirus.ch/cantons). L'infoline nationale sur la vaccination COVID-19 (+41 58 377 88 92, tous les jours de 6 à 23 heures) fournit également des informations sur le service compétent dans votre canton. Vous pouvez également demander à un médecin ou à une personne de confiance de vous inscrire à la vaccination.

La vaccination contre le COVID-19 est facultative et gratuite pour toute personne résidant en Suisse.

Les fiches d'informations disponibles sur www.bag.admin.ch/migration-covid-en fournissent plus de renseignements à ce sujet.

De fausses affirmations circulent au sujet de la vaccination contre le COVID-19. [Ces vidéos](#) présentent les mythes les plus courants et expliquent pourquoi ils sont faux.

9. Trouver de l'aide

Site Internet migesplus.ch : vous y trouverez de nombreuses informations complémentaires sur le COVID-19, traduites en plusieurs langues : www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

Interprétation : si l'on ne comprend pas votre langue à l'hôpital, demandez un interprète dès votre arrivée. En recourant à des interprètes professionnels, vous évitez de faire venir vos proches, et vous les protégez ainsi du risque d'infection. Vous avez le droit de comprendre et d'être compris lors de consultations médicales.

Numéros et sites Internet importants

- Si vous vous sentez menacé à la maison, vous trouverez de l'aide ou une protection sur www.opferhilfe-schweiz.ch (allemand) / www.aide-aux-victimes.ch (français) / www.aiuto-alle-vittime.ch (italien). En cas d'urgence, contactez la police au numéro 117.
- Le 144 (ambulance) : joignable 24 heures sur 24 dans toute la Suisse en cas d'urgence médicale.
- L'infoline coronavirus : composez le 058 463 00 00 si vous avez des questions sur le nouveau coronavirus.
- Vous n'avez pas de médecin de famille ? Contactez Medgate au 0844 844 911, numéro joignable 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, 365 jours par an.

10. Informations complémentaires

[Languages - Protect yourself and others \(foph-coronavirus.ch\)](http://www.foph-coronavirus.ch)
www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus (français, allemand, italien, anglais)