



Vous trouverez plus d'information au sujet du nouveau coronavirus sur le site de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP)

[www.bag.admin.ch/nouveau-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/nouveau-coronavirus)

ou sur

Coronacheck

[www.coronacheck.ch](http://www.coronacheck.ch)

# Contact étroit - nouveau coronavirus (CoVID-19 ou SARS-CoV-2)

Consignes de quarantaine à domicile pour personne ayant eu un contact étroit avec un cas de CoVID-19

**ne.ch**

RÉPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL

Département des finances  
et de la santé

Service de la santé publique  
Rue des Beaux-Arts 13  
2000 Neuchâtel

Adapté de :  
HPCi Vaud

**HPCi**

hygiène, prévention et  
contrôle de l'infection

Vous avez été en contact étroit avec une personne dont l'infection au CoVID-19 a été confirmée en laboratoire. Vous devez vous mettre en quarantaine chez vous pendant 10 jours, afin de limiter la transmission du virus. Vous pouvez en effet vous-même devenir contagieux durant cette période.

### Éloignement social et professionnel

- Restez à la maison pendant 10 jours (à compter de la date du dernier contact avec la personne contagieuse).
- Évitez tout contact avec d'autres personnes, mis à part les personnes également en quarantaine qui vivent avec vous sous le même toit.

### Si vous devez sortir de chez vous (pour vous rendre chez le médecin ou au centre de tri)

- Portez un masque d'hygiène. Si ce n'est pas possible, gardez une distance d'au moins 2 mètres avec les autres personnes.
- Évitez les transports publics. Si votre état de santé le permet, utilisez votre voiture ou votre vélo, allez à pied ou appelez un taxi.

### 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, porte fermée et prenez vos repas dans votre chambre.
- Évitez toute visite et contact et ne quittez la chambre que si c'est nécessaire.

### Si vous vivez sous le même toit que la personne malade

- La personne malade s'installe seule dans une chambre, porte fermée, et y prend ses repas (voir consignes relatives à l'isolement).

### Dans tous les cas

- Gardez une distance d'au moins 2 mètres par rapport aux autres personnes lorsque vous quittez votre chambre.
- 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.
- Lavez régulièrement en machine tous les vêtements, literie et serviettes bain.
- Utilisez votre propre salle de bains. Si cela n'est pas possible, nettoyez les sanitaires communs (douche, toilettes, lavabos) après chaque usage avec un détergent ordinaire disponible dans le commerce.

### Surveillez votre état de santé

- Observez votre état de santé : sensation de malaise, fatigue, fièvre, sensation de fièvre, toux, mal de gorge, essoufflement ou perte soudaine de l'odorat et/ou du goût peuvent être des symptômes d'infection par le nouveau virus corona.

### Lavage des mains

- Votre entourage et vous-même devez vous 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 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.
- Lavez-vous les mains en particulier avant et après la préparation de la nourriture, avant et après les repas, après avoir utilisé les toilettes et chaque fois que les mains paraissent sales.

### Si des symptômes apparaissent au cours des 10 jours

- Isolez-vous et suivez les consignes s'appliquant à l'isolement.
- Faites l'autocontrôle coronavirus (coronacheck.ch) et contactez la ligne de tri infirmier au 032 886 88 80 afin d'organiser un test de dépistage dans l'un des six centres du canton.
- Si vous êtes une personne particulièrement vulnérable<sup>1</sup> : contactez immédiatement par téléphone votre médecin traitant. Signalez que vous êtes une personne avec des facteurs de risque et que vous présentez des symptômes.

### Fin de la quarantaine

- Si vous n'avez aucun symptôme après 10 jours, vous pouvez reprendre votre vie sociale et professionnelle.

**Hotline CoVID-19 du médecin cantonal  
(lundi – vendredi, 8h-17h)**

**032 889 11 00**

<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.