



Nouveau coronavirus

actualisé le 06.06.2020

VOICI COMMENT NOUS PROTÉGER.



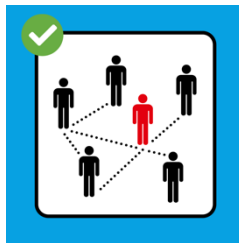
Fiche d'information

Informations importantes sur le nouveau coronavirus et les règles d'hygiène et de conduite.

Suivre impérativement les nouvelles règles :



En cas de symptômes, se faire tester tout de suite et rester à la maison.



Chaque fois que c'est possible, fournir ses coordonnées pour le traçage.



En cas de test positif : isolement.
En cas de contact avec une personne testée positive : quarantaine.

Continuez à suivre les règles d'hygiène et de conduite. Il faut à tout prix éviter une recrudescence des infections au coronavirus.



Garder ses distances.



Recommandé : porter un masque si on ne peut pas garder ses distances.



Se laver soigneusement les mains.



Éviter les poignées de main.



Tousser et éternuer dans un mouchoir ou dans le creux du coude.



Toujours téléphoner avant d'aller chez le médecin ou aux urgences.



Si possible, continuer de travailler à la maison.

Questions fréquentes sur le nouveau coronavirus

Depuis le 6 juin, des établissements et des installations supplémentaires peuvent rouvrir, et les manifestations avec au maximum 300 personnes sont à nouveau autorisées à condition de disposer d'un plan de protection. Si des contacts étroits ont lieu, les données sur les personnes concernées doivent être récoltées afin de pouvoir retracer les chaînes de transmission. De plus, tous doivent pouvoir suivre les règles d'hygiène et de conduite : organisateurs, participants, employés, clients, enseignants, élèves, apprenants, sportifs et entraîneurs.

Continuez à suivre les règles d'hygiène et de conduite : il faut à tout prix éviter une recrudescence des infections au coronavirus.

Infection et risques

Pourquoi les règles d'hygiène et de conduite sont-elles si importantes ?

Le coronavirus est un nouvel agent pathogène contre lequel l'être humain n'a encore **aucune défense immunitaire. Il peut donc provoquer beaucoup d'infections et de maladies.** Sa propagation doit être ralentie dans toute la mesure du possible.

Il faut protéger en particulier les personnes présentant un risque accru de développer une forme grave de maladie.

Les personnes vulnérables sont :

- les personnes de plus de 65 ans
- les adultes atteints des maladies suivantes :
 - **cancer**
 - **diabète**
 - **une faiblesse immunitaire due à une maladie ou à un traitement**
 - **hypertension artérielle**
 - **maladies cardio-vasculaires**
 - **maladies chroniques des voies respiratoires**

Mais aussi les personnes

- **en forte surcharge pondérale (obésité de classe III, morbide, IMC de 40 ou plus).**

Si vous n'êtes pas sûr de faire partie des personnes vulnérables, veuillez vous adresser à votre médecin.

En respectant les règles d'hygiène et de conduite, nous contribuons à protéger ces personnes. Nous permettons aussi à notre système de santé de continuer à bien prendre en charge les personnes atteintes de maladies graves. En effet, aux soins intensifs, le nombre de salles de traitement et de respirateurs artificiels est limité.

Vous avez plus de 65 ans ou l'une des maladies énumérées ci-dessus ?

Le cas échéant, les mesures suivantes s'appliquent :

- Vous pouvez sortir de chez vous si vous observez strictement les règles d'hygiène et de conduite. Évitez les endroits très fréquentés (gares, transports publics, par exemple) et les heures de pointe (achats le samedi, trafic pendulaire, par exemple).
- Évitez les contacts inutiles et gardez vos distances avec les autres (au moins deux mètres).
- Demandez si possible à vos amis ou à vos voisins de faire des courses pour vous ou passez commande via internet ou par téléphone. Vous pouvez également trouver des services de soutien auprès de différentes organisations, de votre commune ou sur internet.
- Organisez vos rendez-vous professionnels et privés par téléphone, sur Skype ou via un moyen de communication similaire.

Si vous devez vous rendre chez le médecin, allez-y en voiture, à vélo ou à pied. Si ce n'est pas possible, prenez un taxi. Gardez une distance d'au moins deux mètres avec les autres personnes et observez les règles d'hygiène.

Il est recommandé de porter un masque si vous ne pouvez pas garder vos distances.

Si vous faites partie des personnes vulnérables, votre employeur doit vous protéger.

Le site Internet d'Unia vous fournit des informations utiles sur vos droits vis-à-vis de votre employeur : <https://www.unia.ch/fr/monde-du-travail/de-a-a-z/coronavirus>.

Avez-vous des symptômes tels que toux (généralement sèche), maux de gorge, souffle court, fièvre ou sensation de fièvre, douleurs musculaires ou perte soudaine de l'odorat ou du goût ? **Si c'est le cas, appelez tout de suite votre médecin ou un hôpital. Même le week-end.** Décrivez vos symptômes et précisez que vous êtes une personne vulnérable.

Comment le nouveau coronavirus se transmet-il ?

Le nouveau coronavirus se transmet essentiellement par des contacts étroits et prolongés, quand on se tient à moins de 2 mètres d'une personne malade.

Le virus se transmet :

- par **gouttelettes** : quand une personne malade **tousse ou éternue**, le virus peut atteindre directement les muqueuses du nez, de la bouche ou des yeux ;
- via les **maines** : quand on tousse ou éternue, les gouttelettes contagieuses se déposent sur les mains. Le virus peut aussi se trouver sur une surface que l'on touche et nous infecter quand nous nous touchons ensuite le nez, la bouche ou les yeux.

Quand est-on contagieux ?

Nota bene : si on contracte le coronavirus, on reste contagieux pendant longtemps. À savoir :

- Déjà **un jour avant l'apparition** des symptômes, c'est-à-dire avant même de remarquer qu'on a contracté la maladie.
- **Lorsqu'on présente des symptômes, on est particulièrement contagieux.**
- **Jusqu'à 48 heures au moins après** le moment où on se sent de nouveau en bonne santé. Il est donc important de garder ses distances et de se laver régulièrement les mains avec du savon.

Tout le monde devrait-il porter un masque dans l'espace public ?

Non. Nous ne recommandons pas aux personnes en bonne santé de porter un masque dans l'espace public. Le masque ne leur offre pas de protection suffisante contre le coronavirus. **Exception : le port du masque est recommandé si on ne peut pas garder ses distances.**

En revanche, en portant un masque, une personne déjà infectée réduit le risque d'en contaminer d'autres.

Nous recommandons le port du masque quand il n'est pas possible de garder une distance de deux mètres, en particulier dans les transports publics.

Vous devez porter un masque si vous recourez à un service pour lequel la branche a prévu le port du masque.

N'oubliez pas : il faut continuer de respecter les règles d'hygiène et de conduite.

Les grands-parents pourront-ils garder leurs petits-enfants ?

Les personnes de plus de 65 ans appartiennent aux groupes vulnérables et devraient donc bien se protéger. Il s'agit souvent de grands-parents, qui doivent au final décider eux-mêmes s'ils souhaitent garder leurs petits-enfants ou non.

Dans tous les cas, nous recommandons aux grands-parents les précautions suivantes :

- Suivez les règles d'hygiène et de conduite, par exemple en vous lavant régulièrement les mains, en ne partageant pas de verres avec les enfants et en restant à distance des parents.
- Évitez les lieux où il y a beaucoup de monde, comme les gares ou les transports publics aux heures de pointe.

Ne gardez pas d'enfants si vous êtes malade ou que l'enfant en question l'est, même si les symptômes sont faibles.

Symptômes, diagnostic et traitement

Quels sont les symptômes de l'infection au nouveau coronavirus ?

Les symptômes les plus courants sont les suivants :

- toux (généralement sèche)
- maux de gorge
- souffle court
- fièvre, sensation de fièvre
- douleurs musculaires
- perte soudaine de l'odorat ou du goût

Symptômes plus rares :

- maux de tête
- symptômes gastro-intestinaux
- conjonctivite
- rhume

Les symptômes peuvent être plus ou moins graves, et parfois légers. Des complications de type pneumonie sont également possibles.

Si vous présentez un ou plusieurs des symptômes courants énumérés ci-dessus, vous avez peut-être contracté le nouveau coronavirus.

Si c'est le cas :

- **Restez à la maison.**
- **Procédez à l'auto-évaluation coronavirus (voir aussi les liens internet dans la question suivante) ou appelez votre médecin. Répondez à toutes les questions aussi précisément que possible. À la fin, vous recevez une recommandation d'action et, si nécessaire, des instructions pour vous faire tester.**
- **Lisez les consignes sur l'isolement**
<https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/selbst-isolierung-und-selbst-quarantaene.html>) et respectez-les à la lettre.

Si vous avez plus de 65 ans ou que vous avez déjà une maladie, appelez un médecin dès que vous présentez un ou plusieurs des symptômes courants décrits ci-dessus. Même le week-end.

Vous ne savez pas comment vous comporter ?

Rendez-vous sur <https://check.bag-coronavirus.ch/screening> et faites l'auto-évaluation coronavirus : en répondant à quelques questions, vous recevrez des recommandations de l'Office fédéral de la santé publique (en français, allemand, italien et anglais).

Vous trouverez une évaluation en huit autres langues sur le site Internet du canton de Vaud : <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation>.

Ces auto-évaluations ne remplacent pas l'avis d'un médecin ni un diagnostic ou un traitement par un professionnel. Les symptômes qui y sont décrits peuvent en effet aussi être liés à d'autres maladies, qui nécessitent un traitement différent.

Consultez toujours votre médecin si vous ressentez des symptômes qui s'aggravent ou deviennent inquiétants.

Comment se traite une infection au nouveau coronavirus ?

Les possibilités de traitement se limitent au soulagement des symptômes. Les malades sont isolés pour protéger les autres personnes. En cas d'infection grave, des soins médicaux intensifs et, dans certaines circonstances, une assistance respiratoire artificielle sont nécessaires.

Vous avez des problèmes de santé, une sensation de malaise ou d'autres symptômes qui n'ont pas de lien avec le nouveau coronavirus ?

Continuez à prendre au sérieux ces problèmes et traitez-les. Demandez de l'aide et n'attendez pas trop longtemps avant d'appeler votre médecin.

Informations supplémentaires

Dois-je porter un masque dans le train, le bus ou le tram quand je ne peux pas garder une distance de deux mètres ?

Lors de faible affluence, il n'est pas nécessaire de porter un masque dans les transports publics. En revanche, aux heures de pointes ou dès que vous ne pouvez pas garder une distance de 2 mètres avec les autres personnes, vous devriez absolument en porter un. Le mieux serait d'éviter totalement les transports publics aux heures de pointe.

Les entreprises de transports CFF et CarPostal ont élaboré des plans de protection pour toute la branche. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet sur le [site internet de l'Office fédéral des transports](#) et auprès des entreprises concernées.

Dans les transports publics, prêtez attention aux autres passagers et veillez à :

- Garder vos distances aux arrêts, aux guichets et aux automates
- Bien vous répartir dans les véhicules
- Former des couloirs suffisamment grands pour sortir laisser les gens

Combien de personnes peuvent se retrouver ?

Jusqu'à 30 personnes peuvent se retrouver sur des places publiques, des promenades ou dans des parcs. Continuez alors à garder la distance de deux mètres avec les autres personnes et à suivre les règles d'hygiène et de conduite. La règle de distance ne s'applique pas aux familles et aux membres d'une colocation.

Si un groupe comprend plus de 30 personnes, la police peut infliger une amende d'ordre à chaque personne.

À partir du 6 juin, les **manifestations publiques et privées** comptant jusqu'à 300 personnes peuvent avoir lieu. En font partie, par exemple, les fêtes de familles, les foires, les concerts, les représentations théâtrales, les projections de films, ainsi que les manifestations politiques et sociales. Selon le type de manifestation, un plan de protection ou une liste de présence est obligatoire. Gardez aussi la distance de deux mètres avec les autres personnes et suivez les règles d'hygiène et de conduite.

Les manifestations privées n'ont pas besoin d'un plan de protection. Les organisateurs doivent cependant tenir une liste des participants et de leurs coordonnées (prénom, nom, numéro de téléphone).

Informations importantes :

- Les manifestations à l'air libre présentent probablement un moindre risque d'infection que celles ayant lieu dans des espaces étroits ou mal aérés. Cependant, vous êtes appelés à prendre vos responsabilités à titre individuel dans tous les cas. Par conséquent, ne participez pas à plusieurs manifestations différentes : le traçage de vos contacts serait plus difficile.
- Gardez toujours la distance de deux mètres et suivez les règles d'hygiène et de conduite. Si une personne infectée participe à la même manifestation que vous mais que vous avez respecté strictement ces règles, vous pourrez éviter de vous placer en quarantaine.

Il est prévu que les grandes manifestations de plus de 1000 personnes restent interdites jusqu'au 31 août 2020.

Que dois-je prendre en considération si je vais dans un établissement de restauration ?

La consommation doit avoir lieu à table.

Les grands groupes sont autorisés à condition que :

- les personnes se connaissent, de manière à pouvoir retracer les contacts ;
- au moins une personne du groupe laisse ses coordonnées.

Suivez toujours les indications données par l'établissement.

Que se passe-t-il si le nombre de nouvelles contaminations ne faiblit pas, mais qu'il remonte rapidement ?

Tout dépend de l'évolution de la situation. Si le nombre de nouvelles infections augmente de nouveau, le Conseil fédéral repoussera les étapes d'assouplissement prévues ou annulera les assouplissements déjà mis en œuvre, du moins en partie. Les plans de protection devront alors être également adaptés.

Trouver de l'aide

Que dois-je faire si l'on ne parle pas ou ne comprend pas ma langue à l'hôpital ?

Demandez un interprète dès votre arrivée. Il existe aussi des services d'interprétation par téléphone. 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.

Vous devez rester à la maison et avez besoin d'aliments ou de médicaments ?

Ou vous souhaitez aider une autre personne ?

Consultez votre entourage direct :

- Quelqu'un peut-il vous aider ?
- Ou pourriez-vous offrir votre aide à quelqu'un ?

Pour recevoir ou offrir de l'aide, vous pouvez également :

- vous adresser à votre commune ;
- utiliser l'application « Five up » ;
- consulter le site www.aide-maintenant.ch.

N'oubliez pas : respectez toujours les règles d'hygiène et de conduite.

Vous avez des enfants ?

Les enfants ne doivent pas être gardés par les grands-parents ou par d'autres personnes vulnérables. Lorsqu'ils jouent ensemble, assurez-vous qu'ils ne sont **pas plus de cinq**. Leur groupe doit rester le même, c'est-à-dire ne pas se mélanger avec d'autres groupes d'enfants. Pendant que les enfants jouent, les adultes ne doivent pas constituer de groupes.

Vous vous faites du souci ou avez besoin de parler à quelqu'un ?

Vous trouverez des informations :

- sur le site www.santepsy.ch ;
- par téléphone, au 143 (La Main Tendue).

Vous vous sentez menacé à la maison ? Vous cherchez de l'aide ou une protection ?

- Sur www.aide-aux-victimes.ch, vous trouverez les numéros de téléphone et les adresses électroniques pour des consultations et une protection anonymes dans toute la Suisse.
- En **cas d'urgence**, contactez la police au numéro **117**.

Autres numéros importants :

- 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.
- La **Corona-Helpline de l'EPER** en 10 langues (albanais, arabe, bosniaque/serbe/croate, kurde, perse/dari, portugais, espagnol, tamoul, tigrinya et turc) : composez le **0800 266 785** si vous avez des questions sur la situation sanitaire en Suisse ; des professionnels vous aideront à trouver des solutions. Plus d'informations sur : <https://www.eper.ch/project-explorer/helpline-plurilingue>.
- **Vous n'avez pas de médecin de famille ?** Contactez **Megdate** au **0844 844 911**, numéro joignable 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, 365 jours par an.

Retour au travail

Le Conseil fédéral continue à recommander de travailler depuis chez soi dans toute la mesure du possible. Il décidera du moment opportun de lever cette recommandation. Au final, cependant, c'est l'employeur qui décide si les employées peuvent travailler depuis chez eux.

Si vous exercez une activité et faites partie des personnes vulnérables en raison d'une pathologie préexistante, votre employeur doit vous protéger.

Qu'est-ce que le nouveau coronavirus ? Qu'est-ce que le SARS-CoV-2 et la maladie COVID-19 ?

Le nouveau coronavirus a été découvert en Chine fin 2019, lorsque la ville de Wuhan, au centre du pays, a été le théâtre d'un nombre inhabituel de pneumonies. Baptisé SARS-CoV-2, il appartient à la même famille d'agents pathogènes du syndrome respiratoire du Moyen-Orient (MERS) et du syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS).

Le 11 février 2020, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a nommé officiellement « COVID-19 » la maladie provoquée par le nouveau coronavirus : il s'agit de l'abréviation de *coronavirus disease 2019* (« maladie à coronavirus 2019 »).

Les informations actuellement disponibles laissent supposer que le virus est passé de l'animal à l'être humain et qu'il se transmet désormais d'une personne à l'autre. Il provient vraisemblablement d'un marché de poissons et d'animaux de la ville de Wuhan, que les autorités chinoises ont entre-temps fermé.

Pour plus d'informations : www.ofsp-coronavirus.ch
www.bag.admin.ch/nouveau-coronavirus
(français, allemand, italien, anglais)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH