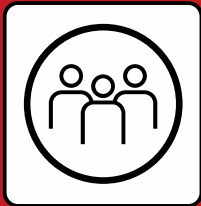


**VOICI COMMENT
NOUS PROTÉGER.**

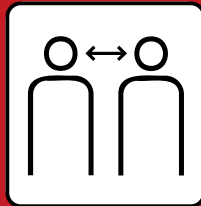


actualisé le 3.12.2020

STOP CORONA



Rencontrer moins de personnes.



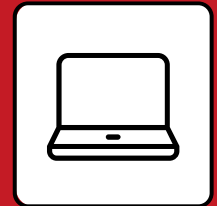
Garder ses distances.



Masque obligatoire si on ne peut pas garder ses distances.



Masque obligatoire dans les locaux et établissements accessibles au public et dans les transports publics.



Travailler à domicile si possible.



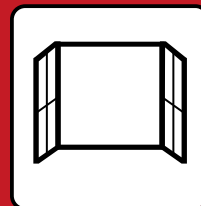
Se laver soigneusement les mains.



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



Ne pas se serrer la main.



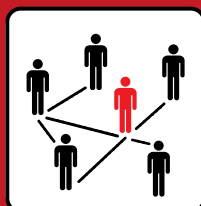
Aérer plusieurs fois par jour.



Rassemblements spontanés de plus de 15 personnes dans l'espace public interdits.



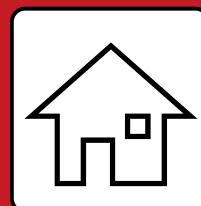
En cas de symptômes, se faire tester immédiatement et rester à la maison.



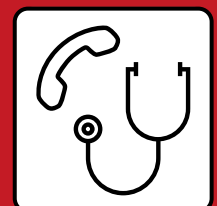
Fournir les coordonnées complètes pour le traçage.



Interrompre les chaînes de transmission avec l'application SwissCovid.



Test positif : isolement. Contact avec une personne testée positive : quarantaine.













Se rendre chez le médecin ou aux urgences seulement après avoir téléphoné.

www.ofsp-coronavirus.ch

Dans certains cantons, les règles sont plus strictes

Table des matières

 Nouveauté

Questions fréquentes sur le nouveau coronavirus	5
1. Infection et risques	6
1.1 Pourquoi ces règles d'hygiène et de conduite sont-elles si importantes ?	6
1.2 Quelles sont les personnes vulnérables ? 	6
1.3 Faites-vous partie du groupe des personnes vulnérables ? Voici comment vous protéger. 	6
1.4 Vous êtes enceinte et, de ce fait, peut-être particulièrement exposée au risque de tomber gravement malade du COVID-19. À quoi devez-vous prêter attention ? 	7
1.5 Comment le nouveau coronavirus se transmet-il ?	7
1.6 Combien de temps se passe-t-il entre l'infection et l'apparition de la maladie ? À partir de quand une personne est-elle contagieuse ? 	8
2. Symptômes, diagnostic et traitement	8
2.1 Quels sont les symptômes de l'infection au nouveau coronavirus ?	8
2.2 Comment dois-je me comporter si je présente des symptômes de COVID-19 ? 	9
2.3 Qu'est-ce que l'auto-évaluation coronavirus ?	9
2.4 Mon enfant de moins de 12 ans présente des symptômes. Comment devons-nous nous comporter ? Peut-il aller à l'école ou dans une structure d'accueil ?	10
2.5 Comment se traite une infection au nouveau coronavirus ?	11
2.6 Vous avez des problèmes de santé, une sensation de malaise ou d'autres symptômes qui n'ont pas de lien avec le nouveau coronavirus ?	11
3. Tests	11
3.1 Quand dois-je me faire tester au nouveau coronavirus ? 	11
3.2 Où puis-je me faire tester ? 	11
3.3 Dans quels cas la Confédération couvre-t-elle les coûts d'un test PCR ou d'un test rapide antigénique ? 	11
4. Traçage des contacts, isolement et quarantaine	12
4.1 Qu'entend-on par isolement et quarantaine ? Pourquoi ces deux mesures sont-elles si importantes ? 	12
4.2 Qu'entend-on par traçage des contacts ? 	12

4.3	Que devez-vous faire si vous avez été en contact avec une personne qui a contracté le coronavirus ? N	13
4.4	Pendant la durée de la quarantaine, puis-je occasionnellement sortir pour prendre l'air, pour me promener ou pour faire des courses ? N	14
5.	Application SwissCovid N	14
5.1	Comment l'application SwissCovid permet-elle d'identifier les contacts entre les utilisateurs ? N	14
5.2	Que dois-je faire si l'application SwissCovid me signale que je suis peut-être contaminé ? N	15
6.	Masques	15
6.1	Où le masque est-il obligatoire ?	15
6.2	Y a-t-il des exceptions au port du masque obligatoire pour les jeunes enfants et d'autres personnes ?	16
6.3	Si je n'ai pas de masque : puis-je aussi me recouvrir le visage et le nez avec un foulard ou un autre tissu ?	16
7.	Rassemblements, manifestations et activités de loisir	17
7.1	Quels rassemblements sont interdits ?	17
7.2	Quelles règles s'appliquent aux manifestations publiques et privées ?	17
7.3	Quelles règles s'appliquent aux activités sportives et culturelles non professionnelles ?	17
7.4	Quelles règles s'appliquent aux bars et aux restaurants ?	17
7.5	Quelles règles s'appliquent aux discothèques et aux salles de danse ?	18
8.	Télétravail	18
9.	Voyages / Entrée en Suisse	18
9.1	Que dois-je prendre en considération à mon retour en Suisse après un séjour à l'étranger ? Quelles règles s'appliquent lors de l'entrée en Suisse ?	18
10.	Trouver de l'aide	19
10.1	Où puis-je trouver d'autres informations dans ma langue maternelle ?	19
10.2	Que dois-je faire si l'on ne parle pas ou ne comprend pas ma langue à l'hôpital ?	19
10.3	Vous devez rester à la maison et avez besoin d'aliments ou de médicaments ? Ou vous souhaitez aider une autre personne ?	19
10.4	Vous vous faites du souci ou avez besoin de parler à quelqu'un ?	19
10.5	Vous vous sentez menacé à la maison ? Vous cherchez de l'aide ou une protection ?	19

Questions fréquentes sur le nouveau coronavirus

Fin 2019, une nouvelle maladie très contagieuse est apparue : le « COVID-19 ». Elle est causée par un nouveau coronavirus, qui s'est répandu rapidement dans le monde entier. Le présent document, rédigé par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), répond aux questions fréquentes à ce sujet.

Une infection au nouveau coronavirus peut avoir des conséquences graves : certaines personnes en meurent. Il est important que tout le monde se protège du nouveau coronavirus.

La responsabilité individuelle est essentielle : pour vous protéger au mieux d'une infection, respectez les règles d'hygiène et de conduite présentées sur la couverture de ce document et sur les affiches de l'Office fédéral de la santé publique. Par exemple, lavez-vous régulièrement les mains et gardez vos distances.

Obligations et interdictions actuelles :


- Extension de l'obligation de porter le masque :
 - Masque obligatoire dans les centres animés des villes et des villages, et dans les zones intérieures et extérieures accessibles au public des installations et des établissements
 - Masque obligatoire dans les zones relevant des transports publics : dans les véhicules de transport en commun, dans l'avion, à la gare, aux arrêts et aux aéroports
 - Masque obligatoire dans toutes les écoles secondaires et professionnelles (p. ex. gymnases, écoles professionnelles et écoles de culture générale)
 - Au travail : masque obligatoire en intérieur, sauf à son poste de travail si la distance recommandée peut être respectée
- Restriction du nombre de personnes pouvant participer à des manifestations ou des rassemblements (les enfants comptent aussi)
 - Pas de manifestations privées de plus de dix personnes
 - Pas de manifestations publiques de plus de 50 personnes
 - Pas de rassemblements spontanés de plus de 15 personnes dans l'espace public
- Règles applicables aux restaurants et aux bars :
 - Obligation d'être assis dans les restaurants et les bars : les boissons et la nourriture doivent toujours être consommées assis
 - Quatre personnes maximum par table (sauf familles avec enfants)
 - Interdiction d'ouvrir les boîtes de nuit, les discothèques et les salles de danse
 - Fermeture des restaurants et des bars entre 23 h et 6 h
- Règles applicables au sport et à la culture :
 - Sports de loisirs : interdiction des activités réunissant plus de 15 personnes et des sports de contact ; masque et respect de la distance en intérieur, masque ou respect de la distance en extérieur ; les enfants qui vont à l'école obligatoire peuvent continuer à faire du sport sans restrictions
 - Culture (musique, théâtre, danse, etc.) : pour les amateurs, les activités sont autorisées jusqu'à 15 personnes, masque obligatoire et respect de la distance ; pour les professionnels, les répétitions et les spectacles sont autorisés
 - Les représentations de chœurs sont interdites, les répétitions des chœurs professionnels sont autorisées
- Enseignement à distance pour les universités et les hautes écoles
- Télétravail si possible
- Quarantaine obligatoire pour les voyageurs entrant en Suisse

Remarque : dans certains cantons, les règles sont plus strictes.

1. Infection et risques

1.1 Pourquoi ces 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 (voir question suivante → Quelles sont les personnes vulnérables ? ).

1.2 Quelles sont les personnes vulnérables ?

Les personnes vulnérables sont :

- 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 des maladies suivantes** :
 - hypertension artérielle
 - maladies cardio-vasculaires
 - diabète
 - maladie chronique des voies respiratoires
 - cancer
 - faiblesse immunitaire due à une maladie ou à un traitement
 - forte surcharge pondérale (obésité, 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.

1.3 Faites-vous partie du groupe des personnes vulnérables ? Voici comment vous protéger.


La meilleure façon de se protéger contre une infection est de continuer à suivre rigoureusement les règles d'hygiène et de conduite. Les recommandations suivantes s'appliquent :

- Lavez-vous régulièrement et soigneusement les mains avec du savon.
- Gardez vos distances (au moins 1,5 mètre).
- Respectez les règles concernant le port obligatoire des masques. Portez le masque si la distance de 1,5 mètre ne peut pas être respectée.
- Respectez également les règles d'hygiène et de conduite lorsque vous rencontrez des amis ou de la famille. Par exemple, n'utilisez pas les mêmes couverts pour vous servir de la nourriture et ne buvez pas dans le même verre.

- Évitez les grands rassemblements de personnes. Évitez les heures de pointe aux endroits très fréquentés (gares ou transports publics pendant les heures de pointe, achats le samedi).

Si vous avez un ou plusieurs symptômes (voir question → [Quels sont les symptômes de l'infection au nouveau coronavirus ?](#)), **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.

1.4 Vous êtes enceinte et, de ce fait, peut-être particulièrement exposée au risque de tomber gravement malade du COVID-19. À quoi devez-vous prêter attention ?

Si vous êtes enceinte, vous devez vous protéger autant que possible contre une infection par le nouveau coronavirus. Nous vous conseillons donc de suivre nos recommandations pour les personnes vulnérables (voir question précédente → [Faites-vous partie du groupe des personnes vulnérables ? Voici comment vous protéger.](#) ).

À votre poste de travail, votre employeur est tenu, sur la base de l'ordonnance sur la protection de la maternité, de s'assurer qu'en tant que femme enceinte, vous soyez protégée de façon optimale contre une infection au coronavirus. Si cela n'est pas possible, il doit vous proposer des solutions alternatives. S'il ne vous est pas possible de continuer à travailler, votre gynécologue peut vous délivrer une interdiction d'occupation.

Selon les connaissances actuelles, si vous êtes enceinte, vous risquez de développer une forme sévère de la maladie liée au nouveau coronavirus, en particulier si vous êtes en surpoids ou si vous avez un âge avancé ou des antécédents. De nombreuses questions concernant la grossesse et le COVID-19 demeurent ouvertes. Cependant, par prudence, les mères et leurs enfants doivent être particulièrement protégés.

Si vous présentez des symptômes de l'infection, contactez immédiatement votre gynécologue afin de discuter de la marche à suivre et faites-vous tester.

1.5 Comment le nouveau coronavirus se transmet-il ?

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 (par protection, on entend par exemple le masque porté par les deux personnes). Plus le contact est long et rapproché, plus le risque d'infection augmente.

Le nouveau coronavirus peut se transmettre de différentes manières :

- **Par gouttelettes et aérosols :** lorsque la personne infectée respire, parle, éternue ou tousse, des gouttelettes contenant le virus peuvent se déposer directement sur les muqueuses du nez, de la bouche ou des yeux d'autres personnes se trouvant à proximité immédiate (moins de 1,5 m).
- Une transmission sur de plus longues distances par les gouttelettes les plus fines, appelées aérosols, est possible ; elle ne se produit pas fréquemment. Ce type de transmission pourrait surtout survenir lors d'activités entraînant une respiration plus forte qu'au repos, par exemple lorsqu'on fait un travail physique ou du sport, parle très fort ou chante. Il en va de même pour les séjours prolongés dans des locaux peu ou pas aérés, surtout si l'espace est limité.

- **Par les surfaces et les mains** : lorsque les personnes infectées toussent et éternuent, des gouttelettes infectieuses peuvent se déposer sur leurs mains ou sur des surfaces à proximité. Une autre personne peut être infectée si ses mains entrent en contact avec ces gouttelettes puis touchent sa bouche, son nez ou ses yeux.

1.6 Combien de temps se passe-t-il entre l'infection et l'apparition de la maladie ? À partir de quand une personne est-elle contagieuse ? N

La « période d'incubation » du nouveau coronavirus, c'est-à-dire le laps de temps entre l'infection et l'apparition des premiers symptômes, est généralement de cinq jours. Elle peut toutefois s'étendre à 14 jours.

Si on contracte le coronavirus, on reste contagieux pendant longtemps :

- **Début de la période de contagiosité** : deux jours avant l'apparition des symptômes, on peut donc contaminer d'autres personnes avant de se rendre compte qu'on est malade.
- **Lorsque l'on présente des symptômes, le risque de contagion est le plus grand.**
- **Fin de la période de contagiosité** : pour les formes bénignes, la contagiosité diminue considérablement dix jours après le début des symptômes. La règle générale est donc la suivante : la période de contagiosité se termine dix jours après la première apparition des symptômes. Toutefois, en cas de forme sévère de la maladie, l'expérience indique que la personne peut rester contagieuse plus longtemps.

Pendant tout ce temps, il est important de garder une distance de 1,5 mètre avec les autres personnes et de respecter les règles d'hygiène et de conduite.

2. Symptômes, diagnostic et traitement

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

Symptômes de COVID-19

Les symptômes les plus courants sont les suivants :

- Maux de gorge
- Toux (surtout sèche)
- Difficultés à respirer
- Douleurs dans la poitrine
- Fièvre
- Perte soudaine de l'odorat et/ou du goût

Les symptômes suivants peuvent aussi apparaître :

- Maux de tête
- Faiblesse générale, sensation de malaise
- Douleurs musculaires
- Rhume
- Symptômes gastro-intestinaux (nausées, vomissements, diarrhée, maux de ventre)
- Éruptions cutanées

Les symptômes de COVID-19 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 de COVID-19 énumérés ci-dessus, vous avez peut-être contracté le nouveau coronavirus. Dans ce cas, vous devez tout de suite vous faire tester et respecter rigoureusement les instructions au point suivant (→ Comment dois-je me comporter si je présente des symptômes de COVID-19 ? **N**)

2.2 Comment dois-je me comporter si je présente des symptômes de COVID-19 ? **N**

Si vous présentez un ou plusieurs des symptômes courants de COVID-19, vous avez peut-être contracté le coronavirus. Dans ce cas, vous devez rigoureusement respecter les consignes suivantes :

- **Réduisez vos contacts** : restez à la maison et évitez tout contact avec d'autres personnes.
- **Faites-vous tester** : faites-le immédiatement. (voir question → Où puis-je me faire tester ? **N**)
- **Jusqu'à la réception du résultat du test** : restez à la maison et suivez les consignes sur l'isolement (www.bag.admin.ch/migration-covid-fr). Évitez tous les contacts avec d'autres personnes jusqu'à ce que le résultat du test soit disponible

Si vous ne savez pas comment vous comporter :

- **Recommandation pour le test** : faites l'auto-évaluation coronavirus (check.ofsp-coronavirus.ch) ou contactez votre médecin. Répondez à toutes les questions aussi précisément que possible. À la fin, vous recevrez une recommandation et, le cas échéant, les consignes pour vous faire tester. Faites-vous immédiatement tester, si l'auto-évaluation ou votre médecin vous le recommandent et restez ensuite à la maison jusqu'à ce que le résultat soit disponible.
- S'il ne vous est pas recommandé de faire un test : ne prenez pas vos troubles et vos symptômes à la légère, même s'ils ne semblent pas être liés au nouveau coronavirus. Au besoin, appelez votre médecin. Restez encore à la maison pendant les 24 heures qui suivent la fin des symptômes. Cette recommandation doit aussi être suivie pour les autres maladies des voies respiratoires telles que la grippe.

Si vous faites partie du groupe des personnes vulnérables : si vous présentez un ou plusieurs symptômes de COVID-19, appelez immédiatement votre médecin ou un hôpital (même le week-end) et faites-vous tester.

2.3 Qu'est-ce que l'auto-évaluation coronavirus ?

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

Vous trouverez aussi une **auto-évaluation coronavirus** sur le site Internet du canton de Vaud : 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. Même le week-end.

2.4 Mon enfant de moins de 12 ans présente des symptômes. Comment devons-nous nous comporter ? Peut-il aller à l'école ou dans une structure d'accueil ?

Selon les connaissances actuelles, les enfants peuvent également être contaminés par le nouveau coronavirus. Les moins de 12 ans ont cependant moins souvent des symptômes que les adolescents et les adultes, et transmettent plus rarement le virus.

Situation 1 : l'enfant et un contact étroit présentent des symptômes

Votre enfant présente des symptômes qui peuvent être ceux d'une infection au nouveau coronavirus et a eu un contact étroit avec une personne symptomatique (personne de plus de 12 ans). Dans ce cas, la suite de la procédure dépend du résultat du test effectué chez cette personne :

- **En cas de test positif pour la personne-contact** : votre enfant doit rester à la maison. Il passera un test après concertation avec le pédiatre. Ce dernier vous informera de la suite.
- **En cas de test négatif pour la personne-contact** : votre enfant pourra retourner à l'école ou dans une structure d'accueil 24 heures après que sa fièvre aura cessé ou quand sa toux aura nettement diminué.

Situation 2 : l'enfant présente des symptômes sans avoir été en contact avec une personne malade

Votre enfant présente des symptômes de COVID-19, mais n'a pas eu un contact étroit avec une personne symptomatique (personne de plus de 12 ans). Dans ce cas, la suite de la procédure dépend des symptômes et de l'état de santé de l'enfant :

- **Votre enfant a de légers symptômes de refroidissement** (rhume et/ou mal de gorge et/ou toux légère) **et son état général est bon** : il peut continuer à aller à l'école ou à fréquenter une structure d'accueil.
- **Votre enfant tousse fortement et son état général est bon** : il doit rester à la maison et pourra retourner à l'école ou dans une structure d'accueil 24 heures après que sa fièvre aura cessé. Prenez contact avec le pédiatre si la fièvre dure trois jours ou plus. Si d'autres symptômes apparaissent (troubles gastro-intestinaux, maux de tête, douleurs articulaires, perte de l'odorat et/ou du goût), discutez de la suite de la procédure avec votre pédiatre.
- **Votre enfant tousse fortement et son état général est bon** : il doit rester à la maison et pourra retourner à l'école ou dans une structure d'accueil si sa toux diminue nettement en l'espace de trois jours. Contactez votre pédiatre si la toux reste forte pendant plus de trois jours. Si d'autres symptômes apparaissent (troubles gastro-intestinaux, maux de tête, douleurs articulaires, perte de l'odorat et/ou du goût), discutez de la suite de la procédure avec votre pédiatre.
- **Votre enfant a de la fièvre ou tousse fortement et/ou son état général est mauvais** : prenez directement contact avec le pédiatre pour discuter de la suite.

Un schéma de la procédure à suivre en cas de symptômes de maladie ou de rhume chez les enfants en âge de fréquenter l'école enfantine ou l'école primaire a été publié par la *Deutscheschweizer Volksschulämter-Konferenz*, DVK (responsable de la scolarité obligatoire en Suisse alémanique) : <https://www.migesplus.ch/fr/publications/procedure-en-cas-de-symptomes-de-maladie-ou-de-rhume-chez-les-enfants-decole> (en allemand, français, italien, anglais, bosniaque/croate/serbe, portugais, espagnol, albanais, arabe, tamoul, tigrinya et turc).

2.5 Comment se traite une infection au nouveau coronavirus ?

À ce jour, il n'existe pas de traitement spécifique contre les infections dues aux coronavirus. Le traitement se limite au soulagement des symptômes. Les malades sont isolés pour protéger les autres personnes. En cas d'infection grave, un traitement à l'unité de soins intensifs et dans certaines circonstances, une assistance respiratoire artificielle sont nécessaires.

2.6 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.

3. Tests

3.1 Quand dois-je me faire tester au nouveau coronavirus ?

Si vous présentez un ou plusieurs symptômes de COVID-19, faites-vous immédiatement tester.

Actuellement, la règle suivante s'applique : toutes les personnes présentant des symptômes de COVID-19 doivent se faire tester immédiatement. Cette stratégie a pour objectif d'identifier le maximum de personnes infectées. C'est la seule manière d'interrompre efficacement les chaînes de transmission, ce qui est essentiel pour venir au bout de l'épidémie.

Si vous ne savez pas comment vous comporter : restez à la maison, faites l'auto-évaluation coronavirus ([check.ofsp-coronavirus.ch](https://www.ofsp.admin.ch/coronavirus)) ou appelez votre médecin. Répondez à toutes les questions aussi précisément que possible. À la fin, vous recevrez une recommandation et, si nécessaire, des instructions pour vous faire tester. Faites-vous immédiatement tester, si l'auto-évaluation ou votre médecin vous le recommandent et restez ensuite à la maison jusqu'à ce que le résultat soit disponible.

3.2 Où puis-je me faire tester ?

Des tests sont effectués par des médecins, des hôpitaux, des centres de test spécialement désignés ou des pharmacies (uniquement le test rapide antigénique).

Sur le site Internet de l'OFSP, sous « Coronavirus : tests », vous trouvez une liste des centres de tests dans les cantons : www.ofsp.admin.ch/tests

3.3 Dans quels cas la Confédération couvre-t-elle les coûts d'un test PCR ou d'un test rapide antigénique ?

La Confédération prend en charge les coûts des tests PCR de biologie moléculaire et des tests rapides antigéniques lorsqu'un des critères suivants est rempli :

- Vous présentez des symptômes qui correspondent au COVID-19.
- Vous avez reçu une notification de l'application SwissCovid vous alertant que vous avez été en contact avec une personne infectée. Vous trouverez plus d'informations à ce

sujet sur la page Application SwissCovid et traçage des contacts

www.ofsp.admin.ch/application-swisscovid

- Le service cantonal compétent ou un médecin vous ordonne d'effectuer un test parce que vous êtes en quarantaine en raison d'un contact étroit avec une personne infectée.

La Confédération ne prend pas en charge les coûts des tests dans les cas suivants :

- Vous devez présenter un test négatif en vue d'un voyage à l'étranger.
- Vous effectuez le test sur demande de votre employeur.
- Vous effectuez le test à l'étranger.

Si les coûts du test ne sont pas remboursés par la Confédération, nous vous conseillons de vous renseigner préalablement sur son coût, car il peut varier.

4. Traçage des contacts, isolement et quarantaine

4.1 Qu'entend-on par isolement et quarantaine ? Pourquoi ces deux mesures sont-elles si importantes ?

L'isolement et la quarantaine sont des mesures qui permettent d'interrompre les chaînes de transmission du coronavirus et ainsi d'endiguer sa propagation. Une personne dont l'infection est confirmée ou soupçonnée doit rester chez elle et éviter tout contact avec autrui. Ainsi, il est possible d'éviter un maximum de nouvelles infections. Il en découle les règles suivantes :

Les personnes testées positives au coronavirus doivent se placer en isolement.

Les personnes soupçonnées d'être infectées par le nouveau coronavirus doivent se placer en quarantaine pendant dix jours. Une contamination est plus probable dans les cas suivants :

- Après un contact étroit avec une personne testée positive au nouveau coronavirus. Il s'agit de la **quarantaine après un contact étroit** (quarantaine-contact)
- Après un séjour dans un État ou une zone présentant un risque élevé d'infection. Il s'agit de la **quarantaine pour les voyageurs** (quarantaine-voyage).

Film : lien vers la vidéo expliquant l'isolement (en français, allemand, italien et anglais) : <https://ofsp-coronavirus.ch/telechargements/>

Vous trouverez des informations détaillées à ce propos dans les consignes sur l'isolement et les consignes sur la quarantaine : www.ofsp.admin.ch/coronavirus-migration

4.2 Qu'entend-on par traçage des contacts ?


Le *contact tracing* vise à reconstituer les chaînes de transmission : par le traçage des contacts, on localise les personnes qui ont été en contact étroit avec une personne positive.

Il est recommandé pour toutes les personnes testées positives au coronavirus et pour celles qui sont hospitalisées avec un soupçon de COVID-19. Le service cantonal compétent identifie les contacts étroits et les informe.

Film : lien vers la vidéo expliquant le traçage des contacts (en français, allemand, italien, romanche, anglais, albanais, serbe, portugais, espagnol) : <https://ofsp-coronavirus.ch/telechargements/#tracing>

Le traçage des contacts commence en cas de test positif au coronavirus :

- Les autorités cantonales s’adressent à la personne infectée pour déterminer avec qui elle a eu des contacts étroits.
- Les autorités informent les personnes en question qu’elles peuvent avoir été contaminées et leur indiquent la procédure à suivre.
- Même si ces personnes n’ont pas de symptômes, elles doivent se placer en quarantaine pendant les dix jours qui suivent leur dernier contact avec la personne contagieuse.
- Si aucune infection n’est constatée au cours de cette période, les autorités mettent fin à la quarantaine.

L’application SwissCovid soutient le traçage des contacts : elle détermine si un contact étroit s’est produit avec une personne infectée. Les chaînes de transmission peuvent ainsi être interrompues. Voir chapitre → Application [SwissCovid](#) 

Informations sur la situation actuelle : les cantons sont responsables du traçage des contacts. Ils décident de la meilleure façon d’utiliser les ressources disponibles lorsque le nombre de cas est élevé. Dans la situation actuelle, il est possible que le service cantonal ne puisse pas vous contacter rapidement pour ordonner un isolement ou une quarantaine. **C’est pourquoi il est important que vous vous placiez spontanément en isolement ou en quarantaine, si nécessaire.** Si vous avez été testé positif au COVID-19, il importe aussi que vous informiez vous-même vos contacts étroits.

4.3 Que devez-vous faire si vous avez été en contact avec une personne qui a contracté le coronavirus ?

Avez-vous eu un contact avec une personne qui a été testée positive au nouveau coronavirus ? Dans les prochains jours, vous serez peut-être contagieux, sans le savoir. La conduite à adopter diffère selon que la personne positive était contagieuse lors du contact ou que le contact était étroit. Pour décider, répondez aux questions suivantes :

Première question : la personne était-elle contagieuse au moment du contact ?

Période déterminante : une personne est contagieuse de deux jours avant et jusqu’à dix jours après le début des symptômes. Si elle développe des complications graves, elle peut rester contagieuse plus longtemps.

- Si vous avez eu un contact avec la personne avant cette période, il est peu probable que vous soyez infecté et vous n’êtes pas obligé de vous placer en quarantaine.
- Si vous avez eu un contact avec la personne positive alors que celle-ci était contagieuse, répondez à la question suivante :

Deuxième question : le contact était-il « étroit » ?

Par « contact étroit », on entend un contact personnel au cours duquel vous avez pu vous infecter. Plus vous avez été en contact longtemps avec la personne positive, plus la probabilité d’une contamination est grande. S’il y avait une protection physique, par exemple une paroi de séparation ou si vous portiez tous les deux un masque, cela n’est pas considéré comme un contact étroit.

Référez-vous à la règle de base suivante : le contact était étroit si vous n'avez pas maintenu une distance suffisante avec une autre personne pendant une période prolongée en l'absence de protection. Par « période prolongée », on entend plus de 15 minutes par jour (au total). Par « distance suffisante », on entend une distance d'au moins 1,5 mètre.

Important : il est évident que le virus n'a pas de montre. Les 15 minutes sont donc une valeur indicative. Dans un espace restreint (p. ex. dans une voiture), le contact peut être « étroit » même s'il a eu lieu pendant une période plus courte.

4.4 Pendant la durée de la quarantaine, puis-je occasionnellement sortir pour prendre l'air, pour me promener ou pour faire des courses ? N

Non. La quarantaine a pour but d'interrompre les chaînes de transmission du nouveau coronavirus. C'est pourquoi vous devrez éviter tout contact physique avec d'autres personnes pendant la durée de la quarantaine. Cela ne signifie pas que vous devez renoncer à tout contact social : restez en contact par téléphone ou par vidéoconférence. Une exception concerne les enfants : même pendant la quarantaine, votre enfant peut brièvement sortir pour prendre l'air. Cependant, il ne doit avoir aucun contact avec des personnes extérieures à la famille.

5. Application SwissCovid N



L'application SwissCovid pour les téléphones portables (Android/iPhone) est l'application de traçage officielle de la Confédération pour reconstituer les chaînes de contact en cas d'infections.

Elle contribue à endiguer la propagation du nouveau coronavirus. Elle complète le traçage classique des contacts, utilisé par les cantons lors de nouvelles infections, et aide ainsi à interrompre les chaînes de transmission.

L'application SwissCovid est disponible sur Apple Store et Google Play Store :

- [Google Play Store pour Android](#)
- [Apple Store pour iOS](#)

Film : lien vers la vidéo expliquant l'installation et l'activation de l'application SwissCovid (en français, allemand, italien, romanche, anglais, albanais, serbe, portugais, espagnol) : www.ofsp-coronavirus.ch/application-swisscovid/#activate

5.1 Comment l'application SwissCovid permet-elle d'identifier les contacts entre les utilisateurs ? N

Lorsqu'elle est activée, l'application sur votre téléphone portable émet des identifiants aléatoires (codes d'identification). Il s'agit de longues chaînes de caractères produites aléatoirement qui ne permettent pas de remonter à la personne ou à l'appareil.

Si des téléphones portables dotés de l'application SwissCovid activée ou d'une application de traçage de proximité compatible se trouvent près l'un de l'autre, les appareils échangent leurs identifiants aléatoires.

Vous trouvez d'autres informations à ce sujet sur la fiche d'information sur l'application SwissCovid : www.ofsp.admin.ch/coronavirus-migration

Film : lien vers la vidéo expliquant l'application SwissCovid (en français, allemand, italien, romanche, anglais, albanais, serbe, portugais, espagnol) : <https://ofsp-coronavirus.ch/telechargements/#swisscovid>

5.2 Que dois-je faire si l'application SwissCovid me signale que je suis peut-être contaminé ? N

Veillez suivre les recommandations qui s'affichent dans l'application :

- Protégez votre entourage en évitant tout contact pendant les dix jours qui suivent l'éventuelle infection. L'application SwissCovid vous informe du nombre de jours pendant lesquels vous devrez continuer à respecter cette consigne.
- Appelez l'infoline SwissCovid, renseignez-vous sur les possibilités de vous faire tester gratuitement et posez vos questions concernant les mesures pour éviter des contacts. Si vous avez été notifié, l'application vous indique le numéro de l'infoline SwissCovid.

Faites-vous immédiatement tester si vous avez déjà des symptômes de COVID-19 (voir question → [Quels sont les symptômes de l'infection au nouveau coronavirus ?](#)).

6. Masques

En Suisse, le port du masque est obligatoire dans de nombreux endroits (voir question suivante → [Où le masque est-il obligatoire ?](#)).

Ce qu'il faut retenir : portez un masque lorsque vous sortez de chez vous et que vous ne pouvez pas respecter la distance requise avec les autres personnes. Le masque doit toujours couvrir le nez et la bouche.

Porter un masque dans les lieux publics permet avant tout de protéger les autres personnes. Une personne infectée peut, sans le savoir, être contagieuse déjà deux jours avant l'apparition des symptômes. En conséquence, si tout le monde porte un masque dans un espace restreint, tout le monde est protégé des autres. Le port du masque n'offre pas de protection absolue, mais permet tout de même de ralentir la propagation du virus.

6.1 Où le masque est-il obligatoire ?

- **Port du masque obligatoire dans les transports publics et les avions** : vous devez porter un masque dans les transports publics et dans les zones avoisinantes ci-après :
 - Train, tram, bus
 - Chemins de fer de montagne et télécabines
 - Bateau
 - Avion (tous les vols de ligne et charters au départ ou à destination de la Suisse)
 - Quais, arrêts de tram et de bus, même situés à l'extérieur
 - Gares, aéroports et autres zones d'accès aux transports publics, même situées à l'extérieur

- **Port du masque obligatoire dans les lieux publics en Suisse** : l'obligation s'applique dans toutes les zones appartenant à des établissements ou à des installations. Elle concerne à la fois les espaces extérieurs et clos. Sont compris par exemple :
 - Magasins, centres commerciaux, banques et bureaux de poste
 - Musées, bibliothèques, cinémas, théâtres et salles de concert
 - Jardins botaniques et parcs zoologiques
 - Restaurants, bars, salons de jeux et hôtels (chambres exceptées)
 - Halls d'entrées et vestiaires des piscines, des salles de sports et des centres de fitness
 - Institutions de santé, cabinets médicaux et zones d'accès public dans les hôpitaux et les EMS
 - Lieux de culte
 - Institutions sociales, centres de conseils et infrastructures de quartiers
 - Zones accessibles au public dans les administrations publiques : services sociaux, tribunaux ; espaces clos accessibles au public dans lesquels siègent des parlements ou des assemblées communales
 - Marchés, y compris marchés de Noël

- **Port du masque obligatoire dans l'espace public**, notamment les rues, trottoirs, parcs et aires de jeu, selon les règles suivantes :
 - Dans les zones piétonnes animées des centres-villes et les places du village
 - Partout où le nombre de personnes ne permet pas de respecter la distance de 1,5 mètre, y compris lorsque vous rencontrez des amis ou des connaissances.

- **Port du masque obligatoire dans les espaces clos au travail** : vous devez porter un masque au travail dans tous les espaces clos, sauf lorsque vous travaillez dans une pièce séparée ou que vous pouvez respecter la distance de 1,5 mètre par rapport aux autres personnes, et lorsque vous ne pouvez pas porter de masque pour des raisons de sécurité.

- **Port du masque obligatoire dans les établissements du degré secondaire II** : le port du masque est obligatoire dans les établissements du degré secondaire II, comme les gymnases, les écoles professionnelles et les écoles de culture générale. Les élèves, les enseignants et l'ensemble du personnel doivent porter un masque, aussi bien pendant les cours que dans l'ensemble de la structure.

6.2 Y a-t-il des exceptions au port du masque obligatoire pour les jeunes enfants et d'autres personnes ?

Les enfants de moins de douze ans sont dispensés du port de masque. En outre, les personnes qui ne peuvent pas porter de masque pour des raisons particulières, notamment médicales, en sont également exemptées.

6.3 Si je n'ai pas de masque : puis-je aussi me recouvrir le visage et le nez avec un foulard ou un autre tissu ?

Non, l'obligation de porter un masque n'est pas remplie avec un foulard ou un tissu. Un foulard n'offre pas de protection suffisante contre une infection et ne protège pas suffisamment autrui non plus. Il faut porter un masque d'hygiène ou un masque en textile fabriqué industriellement.

7. Rassemblements, manifestations et activités de loisir

Les obligations et interdictions décrites dans ce chapitre sont applicables dans toute la Suisse. Dans certains cantons, les règles sont plus strictes.

7.1 Quels rassemblements sont interdits ?

Les rassemblements spontanés de plus de quinze personnes sont interdits dans l'espace public, comme les places publiques, les lieux de promenade ou les parcs.

7.2 Quelles règles s'appliquent aux manifestations publiques et privées ?

Les manifestations privées organisées dans le cercle familial et entre amis (qui ne se déroulent pas dans des lieux accessibles au public, p. ex. à la maison) et qui réunissent plus de **10 personnes** sont interdites. Il est recommandé d'éviter le plus possible les manifestations privées.

Il est interdit d'organiser des manifestations réunissant **plus de 50 personnes**. Cette mesure concerne toutes les manifestations, notamment sportives et culturelles, à l'exception des assemblées parlementaires et communales. Les manifestations et les récoltes de signatures pour les référendums et les initiatives restent aussi autorisées, moyennant le respect des mesures de protection.

7.3 Quelles règles s'appliquent aux activités sportives et culturelles non professionnelles ?

Les activités sportives et culturelles non professionnelles ayant lieu à l'intérieur et réunissant 15 personnes au maximum restent autorisées, pour autant que les distances puissent être respectées et que le port du masque soit garanti. Les personnes concernées peuvent renoncer aux masques dans de grands locaux comme les halles de tennis, et à l'extérieur lorsque les distances sont respectées. Les sports impliquant des contacts physiques sont interdits. Ces règles ne s'appliquent pas aux enfants de moins de 16 ans.

Dans le secteur professionnel des sports et de la culture, les entraînements, les compétitions, les répétitions et les spectacles restent autorisés. Pour leur part, les manifestations des chorales d'amateurs sont interdites, car chanter entraîne une émission importante de gouttelettes.

7.4 Quelles règles s'appliquent aux bars et aux restaurants ?

- La taille des groupes ne peut excéder quatre clients par table. Cette règle ne s'applique pas aux parents avec leurs enfants.
- Les établissements doivent rester fermés entre 23 h et 6 h.
- Obligation d'être assis dans les restaurants et les bars : les boissons et la nourriture doivent toujours être consommées assis.

7.5 Quelles règles s'appliquent aux discothèques et aux salles de danse ?

L'exploitation de discothèques et de salles de danse ainsi que l'organisation de spectacles de danse sont interdites.

8. Télétravail

Dans la mesure du possible, travaillez à domicile. Cette mesure réduit le nombre de contacts et, par-là, la propagation du virus.

Pour les employés qui ne peuvent travailler à la maison, le droit du travail s'applique : l'employeur doit protéger la santé du personnel par des mesures correspondantes.

9. Voyages / Entrée en Suisse

9.1 Que dois-je prendre en considération à mon retour en Suisse après un séjour à l'étranger ? Quelles règles s'appliquent lors de l'entrée en Suisse ?

Depuis le 6 juillet 2020, une quarantaine de dix jours est obligatoire pour les personnes qui entrent en Suisse depuis certaines zones.

La liste des États ou des zones présentant un risque élevé d'infection, les coordonnées cantonales et les exceptions à la quarantaine sont disponibles ici :

www.ofsp.admin.ch/entree

Cette liste est régulièrement mise à jour compte tenu de la situation épidémiologique. La présentation d'un test négatif au coronavirus ne libère pas de l'obligation de quarantaine.

Déclarez votre entrée en Suisse aux [autorités cantonales compétentes](#) dans les deux jours et suivez leurs consignes : www.ofsp.admin.ch/entree#1759131064

Quiconque se soustrait à l'obligation de quarantaine ou de déclaration commet une infraction à la loi sur les épidémies et est puni d'une amende pouvant aller jusqu'à 10 000 francs.

En cas de questions concernant la quarantaine, adressez-vous à l'infoline de l'OFSP pour les personnes entrant en Suisse : +41 58 464 44 88 (tous les jours de 6 à 23 heures).



Vous pouvez scanner ce code QR avec votre téléphone portable pour accéder directement au site Internet www.ofsp.admin.ch/entree.

10. Trouver de l'aide

10.1 Où puis-je trouver d'autres informations dans ma langue maternelle ?

Le site Internet [migesplus.ch](https://www.migesplus.ch) vous propose d'autres informations fiables en lien avec le COVID-19 et d'autres thèmes sanitaires :

<https://www.migesplus.ch/fr/sujets/nouveau-coronavirus-covid-19>

10.2 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.

10.3 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.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

N'oubliez pas : les règles d'hygiène et de conduite doivent toujours être respectées.

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

Vous trouverez des informations :

- sur le site www.santepsy.ch (en français) / www.dureschnufe.ch (en allemand) / www.salutepsi.ch (en italien) ;
- par téléphone, au 143 (La Main Tendue)

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

- Sur www.aide-aux-victimes.ch (en français), www.opferhilfe-schweiz.ch (en allemand) et www.aiuto-alle-vittime.ch (en italien), 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.
- 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.

11. Informations complémentaires

www.ofsp-coronavirus.ch

www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus (français, allemand, italien, anglais)