

**VOICI COMMENT
NOUS PROTÉGER.**



Actualisé le 7.04.2022

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 :

- Maux de gorge
- Toux (surtout sèche)
- Souffle court
- Douleurs dans la poitrine

- 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.

Si vous vous sentez malade, vous devriez rester à la maison et éviter ou réduire les contacts, surtout s'il s'agit de personnes vulnérables (voir chapitre 6). Il peut être judicieux de porter un masque en dehors de son domicile.

3. « Voici comment nous protéger » : principes de base



Nous vous recommandons 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 7.



Vous pouvez continuer de porter un masque si vous le souhaitez. C'est une manière de vous protéger et de protéger les autres contre une infection. Il peut être judicieux de porter un masque en cas de contact avec des personnes vulnérables.



L'aération diminue la concentration des coronavirus dans les pièces et permet de réduire le risque de transmission. Nous recommandons donc d'aérer particulièrement bien les pièces dans lesquelles se trouvent des personnes de ménages différents. Si les températures le permettent, il est judicieux de laisser les fenêtres ouvertes pendant une période prolongée.



Lavez-vous les mains régulièrement et soigneusement avec du savon. Le savon est efficace contre le virus. Si vous ne pouvez pas vous laver les mains, le désinfectant 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 ne l'utilisez qu'une seule fois.

4. Tests



Si vous présentez un ou plusieurs des symptômes du COVID-19 (voir chapitre 2), vous avez peut-être contracté le coronavirus. Si vous faites partie des personnes vulnérables (voir chapitre 6) ou êtes en contact étroit et régulier avec des personnes vulnérables (activité professionnelle, soins, ménage commun), nous vous recommandons de vous faire tester. Si vous le souhaitez, vous pouvez vous faire tester même si vous n'appartenez pas à ce groupe de personnes.

- 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.

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

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/testing#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. Résultat positif : que faire ?

- **Communiquer le résultat du test** : si vous avez été en contact avec des personnes vulnérables, il est judicieux de les informer dès que possible du résultat positif du test.
- **En cas de maladie** : si vous vous sentez malade, vous devriez rester à la maison et éviter ou réduire les contacts, surtout s'il s'agit de personnes vulnérables.
- **Personnes vulnérables** : si vous faites partie des personnes vulnérables, pensez à prendre contact avec votre médecin traitant. Cette démarche permet d'envisager un traitement précoce du COVID-19.
- **Masque** : il peut être judicieux de porter un masque en dehors de son domicile.
- **Travail** : si vous exercez une activité professionnelle, discutez avec votre employeur de vos tâches, des mesures de protection requises ainsi que de la nécessité et du délai concernant la présentation d'un certificat médical.
- **De manière générale** : veuillez observer les principes de base du chapitre 3.

6. 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 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.

En cas de doute et pour savoir si vous faites partie des personnes vulnérables, veuillez vous adresser à votre médecin.

7. 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.

8. 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 une interprète dès votre arrivée. En recourant à des interprètes professionnelles, 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.

9. Informations complémentaires

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