

**VOICI COMMENT  
NOUS PROTÉGER.**



Actualisé le 6.12.2021

# 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 sur de plus longues distances par des gouttelettes plus fines (aérosols) est également possible, mais ne se produit pas fréquemment.
- **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 :	Les symptômes suivants peuvent aussi apparaître :
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Maux de gorge</li> <li>– Toux (surtout sèche)</li> <li>– Souffle court</li> <li>– Douleurs dans la poitrine</li> <li>– Fièvre</li> <li>– Perte soudaine de l'odorat et/ou du goût</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Maux de tête</li> <li>– Faiblesse générale, sensation de malaise</li> <li>– Douleurs musculaires</li> <li>– Rhume</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>– Symptômes gastro-intestinaux (nausées, vomissements, diarrhée, maux de ventre)</li><li>– Éruptions cutanées</li></ul>
--	---

Les symptômes du COVID-19 peuvent être plus ou moins graves, et parfois légers. Des complications de type pneumonies sont également possibles.

### 3. Règles d'hygiène et de conduite



Rencontrez le moins de personnes possible. Évitez les grands rassemblements de personnes.



Gardez vos distances (au moins 1,5 mètre).



Respectez l'obligation de porter un masque. Portez le masque si vous ne pouvez pas respecter la distance de 1,5 mètre. Le masque doit couvrir la bouche et le nez. Une écharpe ou un foulard ne remplace pas le masque.



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.



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.



Évitez de vous serrer la main et de vous embrasser. Évitez les accolades.



Travaillez à domicile si possible.



Rendez-vous chez le médecin ou aux urgences seulement après avoir téléphoné.

En plus des règles d'hygiène et de conduite, d'autres règles s'appliquent. Elles sont décrites aux chapitres 4, 5, 6 et 7 de cette fiche d'information.

Vous trouverez un aperçu simplifié des règles en vigueur sur l'affiche disponible à l'adresse [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).

### 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](http://www.bag.admin.ch/testing#197439718).

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

- Restez à la maison avant et après le test. Évitez tout contact avec d'autres personnes jusqu'à la réception du résultat du test.
  - **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](http://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, sauf si vous êtes en quarantaine.

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 et quarantaine



L'isolement et la quarantaine permettent d'endiguer la propagation du nouveau coronavirus. Une personne infectée ou soupçonnée d'être infectée par le nouveau coronavirus doit rester chez elle et éviter tout contact avec autrui. Ainsi, il est possible d'éviter de nouvelles infections. Les règles suivantes s'appliquent :

**Isolement** : les personnes testées positives au nouveau coronavirus doivent se placer en isolement. Elles peuvent terminer l'isolement si 10 jours se sont écoulés depuis l'apparition des symptômes **et** si elles n'ont plus de symptômes depuis 48 heures.

**Quarantaine** : les personnes qui ont été en contact étroit avec une personne testée positive au nouveau coronavirus doivent se placer en quarantaine pendant 10 jours.

#### Conditions pour un raccourcissement de la quarantaine et une exemption de quarantaine

Il est possible de terminer votre quarantaine dès le 7<sup>e</sup> jour si le service cantonal l'autorise et si vous présentez un résultat négatif. Le test est gratuit. Les personnes guéries et complètement vaccinées ne doivent pas se mettre en quarantaine. La vaccination ou l'infection au coronavirus au cours des 12 derniers mois doit avoir été confirmée par écrit.

Vous trouverez plus d'informations à ce sujet dans les consignes sur l'isolement et les consignes sur la quarantaine sur le site Internet de l'OFSP : [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://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](http://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](http://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.
- Même si les personnes-contacts n'ont pas de symptômes, si elles ne sont pas vaccinées ou guéries, elles doivent se placer en quarantaine pendant les 10 jours qui suivent leur dernier contact avec la personne contagieuse.
- Si aucune infection n'est constatée au cours des 10 jours, les autorités mettent fin à la quarantaine.
- Si une personne-contact présente déjà des symptômes de l'infection ou si les symptômes apparaissent pendant la quarantaine, elle doit se faire tester immédiatement et se placer en isolement.

Vous trouverez une vidéo expliquant le traçage des contacts en français, en allemand, en italien, en romanche, en anglais, en albanais, en serbe, en portugais et en espagnol à l'adresse suivante : [www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing](http://www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing).

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 ou en quarantaine, 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. Entrée en Suisse

**Toutes les personnes qui entrent en Suisse doivent remplir le formulaire d'entrée** sur le site [swissplf.admin.ch](http://swissplf.admin.ch). Si vous n'arrivez pas d'une région frontalière de la Suisse, vous devez vous faire tester. Vous serez tenu de présenter le résultat négatif d'un **test** à deux reprises :

- **À votre entrée** : faites un test PCR au pays de départ. À votre arrivée, présentez le résultat de ce test ainsi que le formulaire d'entrée rempli.
- **4 à 7 jours après votre entrée** : quelques jours après votre arrivée, faites un autre test PCR ou un test rapide antigénique en Suisse. Vous devez déclarer le résultat de ce test au canton.

Vous trouverez de plus amples informations concernant l'entrée en Suisse sur la page : [www.bag.admin.ch/entree](http://www.bag.admin.ch/entree)

## 8. 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**

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

- **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.

### 9. Vaccination

En Suisse, vous pouvez vous faire vacciner contre le COVID-19. 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.

La vaccination n'est pas encore recommandée pour les enfants de moins de 12 ans, car les études portant sur les risques sont encore trop peu nombreuses.

Avez-vous reçu votre dernière injection il y a plus de six mois ? Si oui, inscrivez-vous pour une vaccination de rappel. Vous bénéficierez ainsi à nouveau d'une très bonne protection contre 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](http://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](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en) fournissent plus de renseignements à ce sujet.

Vous trouverez des vidéos expliquant la vaccination en 15 langues sur le site Internet de Diaspora TV : [www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland](http://www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland).

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.

## 10. Certificat COVID

Le certificat COVID documente votre vaccination, votre guérison ou votre test négatif. Vous pouvez l'obtenir en version imprimée ou sous forme de code QR. Pour l'enregistrer au format numérique, téléchargez l'application « COVID Certificate ».

Si vous vous faites vacciner en Suisse, vous recevrez votre certificat sur place, au lieu de vaccination. Si le résultat de votre test est négatif, le certificat vous sera remis directement sur place sous forme de courriel ou livré dans l'application « COVID Certificate ».

Certains domaines de la vie publique requièrent un certificat, p. ex. les manifestations qui se déroulent à l'intérieur, dans des discothèques, des lieux de loisirs tels que les cinémas, les centres de fitness ou les piscines couvertes, ainsi que les espaces intérieurs des restaurants. Ces établissements peuvent décider librement de renforcer l'obligation de présenter un certificat en limitant l'accès aux seules personnes vaccinées et guéries. Le certificat n'est toutefois pas exigé dans les magasins, les transports publics et lors de rencontres privées (jusqu'à 10 personnes).

## 11. 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](http://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](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) (allemand) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) (français) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://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.

## 12. Informations complémentaires

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