

Coronavirus (COVID-19)

ENSEMBLE CONTRE LE COVID-19 !

Mesures simples à appliquer pour limiter les contaminations et maintenir un fonctionnement sécuritaire du système sanitaire valaisan

Que dois-je faire en cas de symptômes de coronavirus ?



- Observez strictement les gestes barrières. Evitez, dans la mesure du possible, tous les contacts, afin d'empêcher la propagation du virus ! Informez vos personnes de contact, afin que celles-ci puissent adopter un comportement prudent.
- **Faites-vous tester, même si vous êtes complètement vacciné, si vos symptômes sont légers ou si vous n'avez qu'un seul symptôme.**

La liste des centres de tests répertoriés par le canton figure sur : www.vs.ch/coronavirus

- **Ne vous rendez pas spontanément chez le médecin; prenez téléphoniquement un rendez-vous en indiquant si vous avez des symptômes potentiellement infectieux.**

A qui dois-je m'adresser si je souhaite une consultation médicale ?



- **Si vous avez des symptômes infectieux (toux, diarrhée, état grippal, fièvre), ne consultez pas sans vous être pré-annoncé !**
- Adressez-vous de préférence **par téléphone** à votre médecin traitant ou à un médecin de la région (search.ch). Si une consultation aux urgences est indispensable, annoncez vos symptômes dès que possible selon les procédures établies par les différentes institutions.
- Vous pouvez également contacter la régulation médicale (Fr. 0.50/ appel et Fr. 2.-/min, max. Fr. 30.50) pour obtenir des conseils aux numéros suivants :

Adultes : 0900 144 033 / Enfants : 0900 144 027

(Si votre abonnement ne permet pas d'atteindre ce type de numéro, utilisez un autre téléphone et/ou contactez votre opérateur).

- Pour les urgences vitales, appelez le n° 144. Annoncez d'éventuels symptômes infectieux.

Quand dois-je me mettre en isolement / quarantaine ?



- Dans l'attente du résultat du test, vous devez vous isoler afin d'éviter une transmission du virus. Si le résultat du test est positif, vous devez rester en **isolement** au minimum 10 jours et jusqu'à 48 heures après résolution des symptômes.
- Si le test COVID est négatif et que vous avez des symptômes, restez si possible à la maison jusqu'à 24 heures après leur disparition ou une nette amélioration et prenez toutes les mesures raisonnables permettant d'éviter la transmission du virus, quel qu'il soit, à d'autres personnes.
- Les personnes qui ont eu un contact potentiellement infectieux rapproché avec une personne atteinte du COVID-19 et qui sont donc susceptibles d'être infectées ou en phase d'incubation doivent se placer en **quarantaine** pendant 10 jours (possibilité de lever la quarantaine après 7 jours en présentant un test PCR ou antigénique négatif effectué au 7^e jour s'il n'y a pas eu de symptômes apparus entre-temps).
- Dans certaines conditions, vous pouvez être dispensé de quarantaine :
 - **Si vous avez déjà contracté le coronavirus avant le contact et que vous êtes guéri :**
pendant les 12 mois à partir du 11^e jour suivant votre infection
 - **Si vous êtes pleinement vacciné :**
pendant 12 mois à partir du moment où vous êtes pleinement vacciné.
 - **Si vous êtes en mesure de présenter un test sérologique positif :**
si vous avez reçu un test sérologique positif au cours des derniers 90 jours.
 - **Par contre, il est important d'adopter un comportement prudent et sécuritaire pendant 7-10 jours malgré la dispensation de quarantaine officielle, car une contamination n'est pas complètement exclue !**

RAPPEL DES GESTES BARRIÈRES



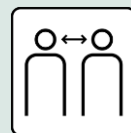
En cas de symptômes, se faire tester
rester à la maison.
Informez les personnes de contact.



Réduire les contacts.



Porter un masque.



Garder ses distances.



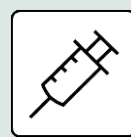
Aérer plusieurs fois par jour.



Se laver ou se désinfecter
soigneusement les mains



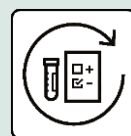
Travailler si possible à domicile.



Recommandé : la vaccination contre le COVID-19.



Si c'est exigé : prendre son certificat
et une pièce d'identité.



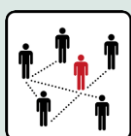
Se faire tester régulièrement,
même sans symptômes.



Ne pas se serrer la main.



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



Fournir les coordonnées complètes
pour le traçage.