



COVID-19: Anweisungen zur Isolation

Was Sie tun müssen, wenn Sie an einer akuten Erkrankung leiden, welche durch das neue Coronavirus verursacht sein kann

Gültig ab dem 11.05.2020

Sie haben Symptome einer akuten Atemwegsinfektion¹ und/oder einen plötzlich Verlust des Geruchs- und/oder Geschmacksinns, welche durch das neue Coronavirus (SARS-CoV-2) verursacht sein kann. Sie müssen sich unverzüglich zu Hause isolieren, damit Sie andere Personen nicht anstecken und sollen sich testen lassen.

Die Dauer der Isolation ist abhängig vom Testergebnis (siehe unter «Ende der Isolation zu Hause»). Bei einem positiven Testergebnis wird sich zudem die zuständige kantonale Stelle bei Ihnen melden und Ihnen weitere Informationen und Anweisungen geben.

Diese Anweisungen zeigen Ihnen, welche Vorsichtsmassnahmen Sie ergreifen müssen, um die Übertragung des Virus zu vermeiden. Sie finden alle nötigen Informationen über das neue Coronavirus unter www.bag.admin.ch/neues-coronavirus. Des Weiteren steht ein [Erklärvideo](#) zur Isolation unter www.bag-coronavirus.ch zur Verfügung.

Überwachen Sie Ihren Gesundheitszustand

- Melden Sie sich telefonisch bei einer Ärztin/einem Arzt, wenn Sie Ihr Zustand besorgt oder wenn eines der folgenden Warnzeichen auftritt:
 - Mehrere Tage anhaltendes Fieber
 - Mehrere Tage anhaltendes Schwächegefühl
 - Atemnot
 - Starkes Druckgefühl oder Schmerzen in der Brust
 - Neu auftretende Verwirrung
 - Bläuliche Lippen oder Gesicht

Wenn Sie alleine leben

- Lassen Sie sich Lebensmittel sowie andere unverzichtbare Produkte wie z. B. Medikamente durch Familienangehörige, Freunde oder einen Lieferservice vor die Haustür liefern.

Wenn Sie mit anderen Personen im gleichen Haushalt leben

- Richten Sie sich allein in einem Zimmer bei geschlossenen Türen ein und nehmen Sie die Mahlzeiten in Ihrem Zimmer ein. Lüften Sie Ihr Zimmer regelmässig.
- Vermeiden Sie jegliche Besuche und Kontakte und verlassen Sie das Zimmer nur wenn nötig.
- Halten Sie Abstand zu anderen Personen (mindestens 2 Meter).
- Vermeiden Sie jeden Kontakt mit Ihren Haustieren.
- Benutzen Sie Ihr eigenes Badezimmer. Wenn dies nicht möglich ist, reinigen Sie die gemeinsamen sanitären Anlagen (Dusche, Toilette, Waschbecken) nach jedem Gebrauch mit einem handelsüblichen Desinfektionsmittel.
- Teilen Sie Ihre Haushaltsgegenstände wie Geschirr, Gläser, Tassen oder Küchenutensilien nicht mit anderen Personen. Reinigen Sie diese Artikel nach Gebrauch in der Abwaschmaschine oder sorgfältig mit Wasser und Seife.
- Teilen Sie Handtücher oder Bettwäsche nicht mit anderen Personen. Waschen Sie und alle Haushaltsmitglieder Ihre Kleider, Bettwäsche und Badhandtücher regelmässig in der Maschine.

¹ z. B. Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit mit oder ohne Fieber, Fiebergefühl, Muskelschmerzen

- Lassen Sie sich Lebensmittel sowie andere unverzichtbare Produkte wie z. B. Medikamente durch Familienangehörige, Freunde oder einen Lieferservice vor die Haustür liefern.

Waschen der Hände²

- Sie und die Personen in Ihrem Umfeld müssen sich die Hände regelmässig während mindestens 20 Sekunden mit Wasser und Seife waschen. Sind Wasser und Seife nicht verfügbar, reinigen Sie Ihre Hände mit einem Hand-Desinfektionsmittel, indem Sie die ganzen Hände mit der Flüssigkeit einreiben, bis sie trocken sind. Seife und Wasser müssen vor allem dann verwendet werden, wenn die Hände sichtbar schmutzig sind.
- Waschen Sie Ihre Hände insbesondere vor und nach dem Zubereiten von Mahlzeiten, vor und nach dem Essen, nach der Toilette und immer, wenn die Hände sichtbar schmutzig sind.

Bedecken Sie den Mund, wenn sie husten oder niesen

- Bedecken Sie Mund und Nase mit einem Papiertaschentuch, wenn Sie niesen oder husten.
- Die Materialien, mit denen Sie Mund oder Nase bedeckt haben, müssen weggeworfen oder gewaschen werden.
- Werfen Sie die benutzten Papiertaschentücher in einen speziell dafür bestimmten Abfalleimer mit Plastiksack in Ihrem Zimmer.

Wenn Sie das Haus verlassen müssen (um sich testen zu lassen oder für eine Arztkonsultation):

- **Tragen Sie eine Hygienemaske.** Falls diese nicht verfügbar ist, halten Sie einen Mindestabstand von 2 Metern zu anderen Personen ein.
- **Vermeiden Sie den öffentlichen Verkehr.** Nutzen Sie, falls es Ihr Gesundheitszustand zulässt, Ihr Auto oder Velo, gehen Sie zu Fuss oder rufen Sie ein Taxi.

Richtige Verwendung der Hygienemaske³

- Waschen Sie sich vor dem Anziehen der Maske die Hände mit Wasser und Seife oder mit einem Desinfektionsmittel.
- Setzen Sie die Hygienemaske vorsichtig auf, so dass sie Nase und Mund bedeckt, und ziehen Sie sie fest, so dass sie eng am Gesicht anliegt.
- Berühren Sie die Maske nicht mehr, sobald Sie sie aufgesetzt haben. Waschen Sie sich nach jeder Berührung einer gebrauchten Hygienemaske, z. B. beim Abnehmen, die Hände mit Wasser und Seife oder mit einem Desinfektionsmittel.
- Eine Hygienemaske kann während mind. 4 Stunden getragen werden.
- Einweg-Hygienemasken dürfen nicht wiederverwendet werden.
- Werfen Sie die Einweg-Hygienemasken nach jeder Verwendung sofort nach dem Ausziehen weg.

Halten Sie alle nötigen Vorsichtsmassnahmen ein

- Abfälle, die mit Körperflüssigkeiten (Stuhl, Blut, Schleim) verunreinigt sind, müssen Sie in einen dafür bestimmten Abfalleimer mit Plastiksack in Ihrem Zimmer werfen, bevor sie mit anderen Abfällen entsorgt werden.
- Reinigen und desinfizieren Sie berührte Oberflächen wie Nachttische, Bettrahmen und andere Schlafzimmermöbel täglich mit einem normalen Haushalt-Desinfektionsmittel.
- Reinigen Sie die Bad- und Toilettenflächen nach jedem Gebrauch mit einem normalen Haushalt-Desinfektionsmittel.

Ratschläge für Eltern

- Wenn Ihr Kind krank ist und isoliert wird, sollte sich idealerweise nur ein Elternteil um das Kind kümmern. Je nach Alter des Kindes müssen die Massnahmen zur Isolation in einem Raum und das Tragen einer Maske individuell angepasst werden.

² Video «Richtiges Händewaschen»: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

³ Video «So verwenden Sie eine Hygienemaske richtig»: <https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

Soziale Kontakte während der Isolation

- Auch wenn Sie sich jetzt isolieren müssen, heisst das nicht, dass Sie alle sozialen Kontakte abbrechen müssen: Bleiben Sie mit Freunden und Familie via Telefon, Skype etc. in Kontakt. Reden Sie über Ihr Erleben, über Ihre Gedanken und Gefühle.
- Wenn Ihnen das nicht reicht oder wenn dies für Sie nicht möglich ist: Rufen Sie bei Sorgen, Ängsten oder Problemen die Telefonnummer 143 («Dargebotene Hand») an. Unter dieser Nummer sind rund um die Uhr und kostenlos Ansprechpersonen für Sie da.
- Online finden Sie weitere Informationen unter <http://www.dureschnufe.ch>

Ende der Isolation zu Hause

- Sie haben sich testen lassen und das Ergebnis war positiv: Die zuständige kantonale Stelle wird sich bei Ihnen melden und Ihnen weitere Informationen geben. In der Regel wird die Isolation zu Hause beendet, sobald 48 Stunden nach Abklingen der Symptome und seit Symptombeginn mindestens 10 Tage verstrichen sind.
- Sie haben sich testen lassen und das Ergebnis war negativ: Beenden Sie die Isolation 24 Stunden nach Abklingen der Symptome.
- Sie haben sich **nicht testen** lassen: Beenden Sie die Isolation 48 Stunden nach Abklingen der Symptome, sofern seit Symptombeginn mindestens 10 Tage verstrichen sind.
Falls Sie einen plötzlichen Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns hatten: Es kann länger dauern, bis sich die Geruchs- und Geschmacksnerven erholen. Daher können Sie die Isolation aufheben, wenn der Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns als einzige Symptomatik nach Ablauf der Isolationsdauer noch weiterbesteht.

Nach Ende der Isolierung

- Befolgen Sie weiterhin die Hygiene- und Verhaltensregeln der Kampagne «So schützen wir uns» www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns

Was sollen Ihre Kontakte und Ihre Familie tun?

- Ihre Kontakte und Ihre Familie müssen ihren Gesundheitszustand überwachen und sich an die Hygiene- und Verhaltensregeln der Kampagne «So schützen wir uns» halten (www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns), solange kein Testergebnis vorliegt. Wenn Symptome auftreten, sollten sie sich in Isolation begeben, sowie den **Coronavirus-Check** auf der BAG-Website machen und sich gegebenenfalls testen lassen. Sie müssen dann die gleichen Empfehlungen zur Isolation befolgen, wie in dieser Anweisung beschrieben.
- Im Falle eines positiven Testergebnisses von Ihnen: Sie werden zusammen mit der zuständigen kantonalen Stelle Ihre engen Kontaktpersonen identifizieren, die sich in Quarantäne begeben müssen. Dies sind Personen, die Kontakt von weniger als 2 Metern für mindestens 15 Minuten ohne Schutz mit Ihnen hatten während Sie symptomatisch waren bzw. in den letzten 48 Stunden vor dem Auftreten Ihrer Symptome. Diese Personen erhalten Anweisungen für die Quarantäne.