

SARS-CoV-2 / COVID-19

Schutzkonzept für das Lernstudio

Version Kurse und Nachhilfe

Gültig ab 11. Mai 2020

Version 1 vom 5. Mai 2020

Inhaltsverzeichnis

1	ALLGEMEINE ERLÄUTERUNGEN	3
1.1	Einleitung	3
1.2	Ziel dieser Massnahmen.....	3
1.3	Zielpersonen.....	3
1.4	Regulatorische Grundlagen	3
2	REDUKTION DER VERBREITUNG DES NEUEN CORONAVIRUS	4
2.1	Übertragung des neuen Coronavirus	4
2.2	Schutz gegen Übertragung.....	4
2.3	Distanzhalten und Hygiene	4
2.4	Kinder und Jugendliche	5
2.5	Besonders gefährdete Personen schützen	5
2.6	Soziale und berufliche Absonderung von Erkrankten und von Personen, die engen Kontakt zu Erkrankten hatten.....	5
3	SCHUTZMASSNAHMEN	6
3.1	«STOP-Prinzip»	6
3.2	KONKRETE REGELN UND MASSNAHMEN AN DER ABTEILUNG KURSE UND NACHHILFE	7
3.2.1	Schulorganisation	7
3.2.2	Präsenz.....	7
3.2.3	Verhalten und Hygiene	8
3.2.4	Essen und Trinken	8
4	ANHANG.....	9
4.1	BAG-Merkblatt Händewaschen	9
4.2	BAG-Merkblatt Selbst-Isolation	9
4.3	BAG-Merkblatt Selbst-Quarantäne.....	9

1 ALLGEMEINE ERLÄUTERUNGEN

1.1 Einleitung

Der Regierungsrat des Kantons Zürich hat am 30. April 2020 (gestützt auf die am Vortag durch den Bundesrat geänderte COVID-19-Verordnung 2) die Wiederaufnahme des Präsenzunterrichts an den obligatorischen Schulen ab 11. Mai 2020 beschlossen. Dieses verbindliche Schutzkonzept regelt, unter welchen Rahmenbedingungen in der Abteilung Kurse und Nachhilfe der Lernstudio Zürich AG ab dem 11. Mai 2020 Unterricht stattfindet.

1.2 Ziel dieser Massnahmen

Ziel der Schutzmassnahmen ist es, trotz Zusammentreffen verschiedener Menschen die Übertragung und die Ansteckung mit dem neuen Coronavirus SARS-CoV-2 zu vermeiden und Menschen - vor allem die besonders gefährdeten - vor der Atemwegserkrankung COVID-19 zu schützen.

1.3 Zielpersonen

Das Schutzkonzept richtet sich an:

- alle Mitarbeitenden der Abteilung Kurse und Nachhilfe
- alle Schülerinnen und Schüler
- alle Elternteile und Erziehungsberechtigten der Schülerinnen und Schüler
- alle mit den Schülerinnen und Schülern im gleichen Haushalt wohnenden Personen.

1.4 Regulatorische Grundlagen

Dieses Konzept stützt sich auf:

- Arbeitsgesetz (SR 822.11) und dessen Verordnungen
- COVID-19-Verordnung-2 des Bundesrats [29.04.2020]
- Vorgaben des Bundesamts für Gesundheit (COVID-19 Grundprinzipien Wiederaufnahme des Präsenzunterrichts an obligatorischen Schulen) [29.04..2020]
- Protokoll und Beschlüsse des Regierungsrats des Kantons Zürich [30.04.2020]
- Leitungszirkular des Volksschulamts Zürich: Coronavirus Update 13 [30.04.2020]

2 REDUKTION DER VERBREITUNG DES NEUEN CORONAVIRUS

2.1 Übertragung des neuen Coronavirus

Die drei **Hauptübertragungswege** des neuen Coronavirus (SARS-CoV-2) sind:

- enger Kontakt: Wenn man zu einer erkrankten Person weniger als zwei Meter Abstand hält.
- Tröpfchen: Niest oder hustet eine erkrankte Person, können die Viren direkt auf die Schleimhäute von Nase, Mund oder Augen eines anderen Menschen gelangen.
- Hände: Ansteckende Tröpfchen gelangen beim Husten und Niesen oder Berühren der Schleimhäute auf die Hände. Von da aus werden die Viren auf Oberflächen übertragen. Eine andere Person kann von da aus die Viren auf ihre Hände übertragen und so gelangen sie an Mund, Nase oder Augen, wenn man sich im Gesicht berührt.

2.2 Schutz gegen Übertragung

Es gibt **drei Grundprinzipien** zur Verhütung von Übertragungen:

- Distanzhalten, Sauberkeit, Oberflächendesinfektion und Händehygiene
- besonders gefährdete Personen schützen
- soziale und berufliche Absonderung von Erkrankten und von Personen, die engen Kontakt zu Erkrankten hatten

Die Grundsätze zur Prävention der Übertragung beruhen auf den oben genannten Hauptübertragungswegen.

Die Übertragung durch engeren Kontakt, sowie die Übertragung durch Tröpfchen, können durch mindestens zwei Meter Abstandhalten oder physische Barrieren verhindert werden. Um die Übertragung über die Hände zu vermeiden, ist eine regelmässige und gründliche Handhygiene durch alle Personen sowie die Reinigung häufig berührter Oberflächen wichtig.

2.3 Distanzhalten und Hygiene

Infizierte Personen können vor, während und nach Auftreten von COVID-19-Symptomen ansteckend sein. Daher müssen sich auch Personen ohne Symptome so verhalten, als wären sie ansteckend (Distanz zu anderen Menschen wahren). Dafür gibt es Hygiene- und Verhaltensregeln des BAG der Kampagne «**So schützen wir uns**».

Beispiele für Massnahmen sind:

Regelmässig Hände waschen, mindestens zwei Meter Abstand halten, regelmässiges Reinigen von häufig berührten Oberflächen, Homeoffice.

2.4 Kinder und Jugendliche

Kinder erkranken viel seltener als Erwachsene: gemäss Studien betreffen 1% der Erkrankungsfälle Kinder unter 10 Jahre, respektive 2% Kinder und Jugendliche unter 18 Jahre.

Im Altersfenster zwischen 10 bis 19 Jahren nimmt die Erkrankungshäufigkeit kontinuierlich zu, bleibt aber niedrig. Kinder haben meist mildere Verläufe mit wenigen oder keinen Symptomen. Je weniger Symptome vorhanden sind, desto geringer ist die Virenlast und das Risiko einer Virenverbreitung durch Tröpfchenbildung (Husten, Niesen). Deshalb spielen Kinder aus physiologischen Gründen für die Übertragung des Virus keine wesentliche Rolle.

Gemäss den bisherigen Daten und Erfahrungen gibt es im Gegensatz zu den Erwachsenen keine besonders gefährdeten Personengruppen für COVID-19 bei Kindern, bei denen zusätzliche Schutzmassnahmen nötig wären.

2.5 Besonders gefährdete Personen schützen

Personen über 65 Jahre oder mit schweren chronischen Erkrankungen (s. COVID-19-Verordnung 2) gelten als besonders gefährdet, einen schweren Krankheitsverlauf zu erleiden. Bei besonders gefährdeten Personen müssen deshalb zusätzliche Massnahmen ergriffen werden, damit sie sich nicht anstecken. Nur dadurch kann eine hohe Sterblichkeit an COVID-19 vermieden werden. Besonders gefährdete Personen halten sich weiterhin an die Schutzmassnahmen des BAG und bleiben – wenn immer möglich – zu Hause. Der Schutz von besonders gefährdeten Mitarbeitenden ist in der COVID-19 Verordnung 2 ausführlich geregelt. Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.bag-coronavirus.ch.

2.6 Soziale und berufliche Absonderung von Erkrankten und von Personen, die engen Kontakt zu Erkrankten hatten

Es muss verhindert werden, dass erkrankte Personen andere Menschen anstecken. Kranke Personen sollen zu Hause bleiben. Wenn sie rausgehen müssen, dann sollen diese eine Hygienemaske tragen. Dafür gibt es die Anweisungen des BAG zu Selbst-Isolation und Selbst-Quarantäne (vgl. www.bag.admin.ch/selbstisolation). Schülerinnen und Schüler melden den Lehrpersonen eigenverantwortlich allfällig auftretende Symptome. Das Lernstudio ermöglicht allen Mitarbeitenden, zum Schutz der Gesundheit der übrigen Personen die Anweisungen des BAG einzuhalten.

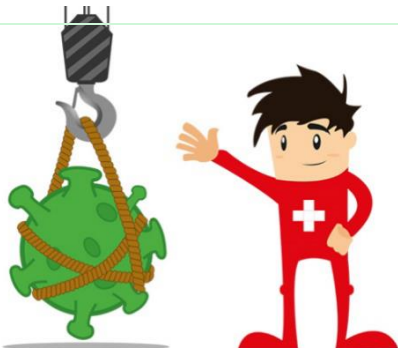
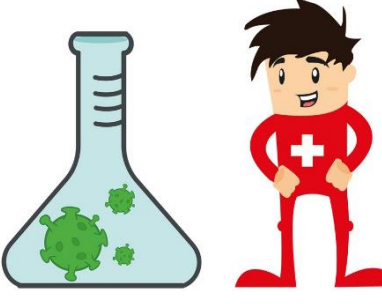
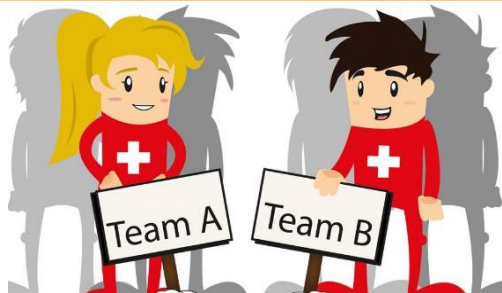

3 SCHUTZMASSNAHMEN

Schutzmassnahmen zielen darauf ab, die Übertragung des Virus zu verhindern. Die Massnahmen werden so geplant und umgesetzt, dass Technik, Arbeitsorganisation, sonstige Arbeitsbedingungen, soziale Beziehungen und Einfluss der Umwelt auf den Schulstandort und seinen Betrieb sachgerecht miteinander verknüpft werden.

Das Schutzziel im Lernstudio ist die Reduktion der Übertragung des neuen Coronavirus unter anderem durch organisatorische Massnahmen, Distanzhalten, Sauberkeit und Handhygiene.

3.1 «STOP-Prinzip»

Das STOP-Prinzip erläutert die Reihenfolge der Ergreifung von Schutzmassnahmen.

<h1>S</h1>	<p>S steht für Substitution, was im Falle von COVID-19 nur durch genügend Distanz möglich ist (z.B. Homeoffice).</p>	
<h1>T</h1>	<p>T sind technische Massnahmen (z. B. getrennte Arbeitsplätze, Acrylglas, etc.).</p>	
<h1>O</h1>	<p>O sind organisatorische Massnahmen (z. B. getrennte Gruppen, veränderte Schichtplanung).</p>	
<h1>P</h1>	<p>P steht für persönliche Schutzmassnahmen (z. B. Händewaschen, Hygienemasken, Handschuhe, etc.).</p>	

3.2 KONKRETE REGELN UND MASSNAHMEN AN DER ABTEILUNG KURSE UND NACHHILFE

Grundsatz: Die COVID-19-Verordnung-2 des Bundesrats, die Vorgaben des BAG und des Arbeitsgesetzes, die Beschlüsse des Regierungsrats sowie die Vorgaben des VSA werden eingehalten und umgesetzt.

Jedes Schulhaus der Lernstudio Zürich AG ist selbst um die Einhaltung der folgenden Sicherheitsregeln besorgt:

3.2.1 Schulorganisation

- Der Präsenzunterricht findet in Gruppen von maximal 4 Schülerinnen und Schülern statt.

3.2.2 Präsenz

- Gesunde Personen - Schülerinnen und Schüler und Erwachsene - kommen zur Schule. Für den Schulweg per ÖV wird das Tragen von Hygienemasken empfohlen, wenn kein Abstand von 2 Metern eingehalten werden kann (also v.a. zu Hauptverkehrszeiten).
- Personen dürfen die Schule nicht betreten, wenn mind. einer der folgenden Punkte zutrifft:
 - Ist krank oder fühlt sich krank.
 - Hat COVID-19-Symptome: Husten (meist trocken), Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Fieber, Fiebergefühl, Muskelschmerzen, plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns → BAG-Anweisungen zur [Selbst-Isolation](#) beachten.
 - Lebt mit einer Person in einem Haushalt, die an COVID-19 erkrankt ist oder die eines oder mehrere der häufigen COVID-19-Symptome hat → BAG-Anweisungen zur [Selbst-Quarantäne](#) beachten.
 - Hatte intimen Kontakt (zum Beispiel Umarmungen, Küssen) mit einer Person, die in den darauffolgenden 48 Stunden eines oder mehrere der häufigen COVID-19-Symptome bekommen hat → BAG-Anweisungen zur [Selbst-Quarantäne](#) beachten.
- Schülerinnen und Schüler und Mitarbeitende, die im Laufe des Tages COVID-19-Symptome (s. oben) entwickeln, werden unverzüglich nach Hause geschickt bzw. von den Erziehungsberechtigten abgeholt und tragen eine Schutzmaske, während sie auf die Erziehungsberechtigten warten.
- Schülerinnen und Schüler mit einer anderen Grunderkrankung halten sich an die jeweiligen krankheitsbezogenen Schutzmassnahmen.
- Mitarbeitende, die einer Risikogruppe angehören, meiden weiterhin den Kontakt zu anderen Personen, erteilen keinen Präsenzunterricht und arbeiten wenn möglich im Home Office. Zu einer Risikogruppe gehören Erwachsene mit:
 - Alter ab 65 J.
 - Bluthochdruck
 - Diabetes
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - Chronische Atemwegserkrankungen
 - Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen
 - Krebs
- Schülerinnen und Schüler, die einer der genannten Gruppen angehören, dürfen und sollen zur Schule kommen. Gemäss den bisherigen Erfahrungen und aktuellen Studien sowie Expertenaussagen sind sie nicht besonders gefährdet¹.
- Mit Schülerinnen und Schülern und Mitarbeitenden, welche mit besonders gefährdeten Personen (s. Risikogruppen oben) in einem Haushalt leben, findet die Schulleitung eine individuelle Schutzlösung.

¹ BAG: „COVID-19 Grundprinzipien Wiederaufnahme des Präsenzunterrichts an obligatorischen Schulen“

- Erziehungsberechtigte und andere erwachsene Personen, die nicht direkt in den Schulbetrieb involviert sind, meiden das Schulareal und halten sich nur ausnahmsweise (z.B. zum Elterngespräch) darauf auf.

3.2.3 Verhalten und Hygiene

- Die Abstands- und Hygieneregeln bleiben die effizientesten Schutzmassnahmen. Generelles präventives Tragen von Hygienemasken ist keine sinnvolle Massnahme. Masken stehen aber für gewisse Ausnahmesituationen (z.B. Kind wird symptomatisch und wartet auf Abholung durch Eltern) zur Verfügung.
Ungebrauchte Masken werden verschlossen aufbewahrt und nur mit gewaschenen oder desinfizierten Händen entnommen. Gebrauchte Masken und Papiertaschentücher werden aus Hygienegründen in eine Plastiktüte (verfügbar) gesteckt und im Treteimer entsorgt.
- Wir verzichten auf Händeschütteln und Umarmungen und grüssen uns verbal.
- Zwischen Erwachsenen sowie zwischen Erwachsenen und Schülerinnen und Schülern wird ein Mindestabstand von 2 Metern eingehalten. Die Abstandsregel gilt zwischen Schülerinnen und Schülern nicht, das Lernstudio empfiehlt den Schülerinnen und Schülern aber eine respektvolle Abstandswahrung.
- Es wird darauf geachtet, dass sich die Gruppen während des Kurstags inkl. Pausen möglichst wenig mischen. Die Schülerinnen und Schüler werden entsprechend instruiert, eine strikte Trennung ist aber weder möglich noch zwingend angeordnet.
- Im Schulhaus stehen in jedem Schulzimmer Desinfektionsmittel zur Verfügung. Die Herstellerangaben der Desinfektionsmittel werden beachtet.
- Alle Personen im Schulhaus waschen sich regelmässig und mehrmals pro Tag die Hände mit Seife (gem. BAG-Merkblatt). Wenn Händewaschen nicht möglich ist, wird Handdesinfektionsmittel verwendet; Kinder sollten Desinfektionsmittel nur in Ausnahmesituationen gebrauchen.
- Niesen und Husten geschieht in ein Papiertaschentuch oder in die Armbeuge.
- Bei Bedarf oder auf Geheiss sind die Hände zu waschen oder zu desinfizieren.
- In allen Räumlichkeiten wird regelmässig und ausgiebig gelüftet, in den Unterrichtsräumen nach jeder Lektion.
- Oberflächen, Schalter, Fenster- und Türfallen, Treppengeländer sowie WC-Infrastruktur und Waschbecken werden in regelmässigen Abständen, wenn möglich mehrmals täglich gereinigt.
- Bei Putztätigkeiten werden Handschuhe getragen.

3.2.4 Essen und Trinken

- Schülerinnen und Schüler teilen kein Essen und keine Getränke.

4 ANHANG

4.1 BAG-Merkblatt Händewaschen

4.2 BAG-Merkblatt Selbst-Isolation

4.3 BAG-Merkblatt Selbst-Quarantäne

Dieses Dokument wurde allen Mitarbeitenden, Schülerinnen, Schülern und Eltern übermittelt.

Zürich, 5. Mai 2020

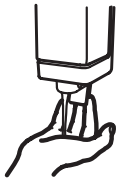
Geschäftsleitung Lernstudio Zürich AG



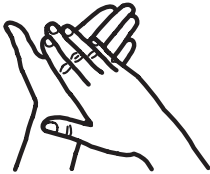
Richtiges Händewaschen



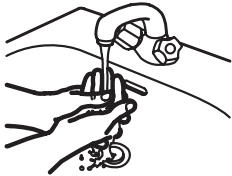
Hände mit Wasser benetzen



Hände gründlich einseifen



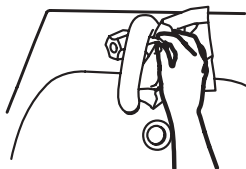
Hände reiben, inkl. Handrücken,
Finger und Handgelenke



Hände gut spülen



Hände mit Einweghandtuch gut trocknen



Hahn mit Einweghandtuch schliessen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH

In Zusammenarbeit mit:

ETH

Eidgenössische Technische Hochschule Zürich
Swiss Federal Institute of Technology Zurich

**GEMEINSAM
GEGEN
GRIPPE**



Anweisung: Selbst-Isolation

Was Sie tun müssen, wenn Sie an einer akuten Atemwegsinfektion erkrankt sind oder positiv getestet wurden und zu Hause isoliert werden

Stand: 30.04.2020

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. Wir empfehlen, dass Sie sich testen lassen. Die Dauer der Isolation ist abhängig vom Testergebnis (siehe unter «Ende der Isolation»).

Folgende Anweisungen zeigen Ihnen, welche Vorsichtsmassnahmen Sie ergreifen müssen, um die Übertragung des Virus zu vermeiden.

Falls Ihr Test positiv ist, müssen die im gleichen Haushalt lebende Personen oder Intimkontakte sich zu Hause in Quarantäne begeben (Selbst-Quarantäne). Für die Selbst-Quarantäne gibt es eine zusätzliche «[Anweisung](#)» auf der Webseite des BAG.

Sie finden alle nötigen Informationen über das neue Coronavirus unter: www.bag.admin.ch/neues-coronavirus.

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.

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

- 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.
- Lassen Sie sich Lebensmittel sowie andere unverzichtbare Produkte wie z. B. Medikamente durch Familienangehörige, Freunde oder einen Lieferservice vor die Haustür liefern (während der 10-tägigen Selbst-Quarantäne der Haushaltsmitglieder).

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.
- 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.

Tragen Sie eine Hygienemaske

- Wenn eine Arztkonsultation erforderlich ist und Sie das Haus verlassen. Falls diese nicht verfügbar ist, halten Sie einen Mindestabstand von 2 Metern zu anderen Personen ein.

Richtige Verwendung der Hygienemaske

- 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. 2 bis 4 Stunden (bis zu 8 Stunden) getragen werden.
- Einweg-Hygienemasken dürfen nicht wiederverwendet werden.
- Werfen Sie die Einweg-Hygienemasken nach jeder Verwendung sofort nach dem Ausziehen weg.
- Hygienemasken sollten auf dem freien Markt verfügbar sein. Wenn nicht, erkundigen Sie sich bei Ihrer betreuenden Gesundheitseinrichtung, ob diese Masken austeilen kann. Bitten Sie Angehörige, Freunde oder Lieferdienste, Ihnen die Masken vor die Haustür zu liefern.

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.

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

Ratschläge für Eltern

- Wenn Ihr Kind isoliert wird, sollten Sie idealerweise eine Person aus seinem Umfeld bestimmen, die sich um das Kind kümmert. In der Praxis, insbesondere bei Familien mit mehreren Kindern, empfehlen wir, dass die ganze Familie in Quarantäne bleibt. Je nach Alter des Kindes müssen die Massnahmen zur Isolation in einem Raum und das Tragen einer Maske individuell angepasst werden.

Ende der Isolierung zu Hause

- Sie haben sich testen lassen und das Ergebnis war positiv (oder Sie haben sich **nicht testen** lassen): 48 Stunden nach Abklingen der Symptome, sofern seit Symptombeginn mindestens 10 Tage verstrichen sind.
- Sie haben sich testen lassen und das Ergebnis war negativ: 24h nach Ende der Symptome
- 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 dieser Zeit noch weiterbesteht.

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>

Nach Ende der Isolierung

- Befolgen Sie weiterhin die Hygiene- und Verhaltensregeln der Kampagne «So schützen wir uns» - <http://www.bag-coronavirus.ch/>

Was sollen die im gleichem Haushalt lebenden Personen / Intimkontakte tun?

Enge Kontaktpersonen (im gleichen Haushalt lebende Personen, Intimkontakte) müssen für 10 Tage zu Hause bleiben (Selbst-Quarantäne). Die Anweisung zur Selbst-Quarantäne finden Sie unter: www.bag.admin.ch/neues-coronavirus.

Grundsätzlich müssen die genannten Kontaktpersonen während 10 Tagen:

- Jeglichen Kontakt zu anderen Personen vermeiden (ausgenommen sind Personen, die ebenfalls unter Quarantäne stehen und mit Ihnen im gleichen Haushalt leben).
- Auf ihren Gesundheitszustand achten und sich beim Auftreten von Symptomen in Selbst-Isolation begeben und sich testen lassen. Sie müssen dann die gleichen Empfehlungen zur Isolation befolgen wie in dieser Anweisung beschrieben.



Anweisungen: Selbst-Quarantäne

Was zu tun ist, wenn Sie engen Kontakt mit einer Person hatten, die positiv auf das neue Coronavirus (SARS-CoV-2) getestet wurde Stand: 30.04.2020

Sie hatten engen Kontakt mit einer am neuen Coronavirus erkrankten Person, deren Erkrankung in einem Labor bestätigt wurde. Enger Kontakt heisst, dass sie im selben Haushalt leben oder eine intime Beziehung mit der erkrankten Person haben. In diesem Fall müssen Sie sich für 10 Tage in Quarantäne zu Hause begeben. Dies gilt, wenn sie Kontakt hatten, während die erkrankte Person Symptome hatte und / oder 48 Stunden vor Auftreten der Symptome. Es ist wahrscheinlich, dass sich das Kantonsarztamt bei Ihnen meldet und Ihnen Informationen und Anweisungen gibt.

Durch die Selbst-Quarantäne vermeiden Sie die Übertragung des Virus auf Personen in Ihrem Haushalt und in der Bevölkerung. Sie könnten selber während dieser Zeit ansteckend werden. Sie leisten mit der Selbst-Quarantäne einen wichtigen Beitrag, um besonders gefährdete Personen zu schützen und die Verbreitung des Virus zu verlangsamen.

Folgende Anweisungen zeigen Ihnen, welche Vorsichtsmassnahmen Sie während der Selbst-Quarantäne ergreifen müssen, um die Übertragung des Virus zu vermeiden. Alle wichtigen Informationen über das neue Coronavirus finden Sie auf <http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus>.

Soziale und berufliche Absonderung

- Bleiben Sie für 10 Tage zu Hause. Die 10 Tage beginnen ab dem Zeitpunkt der Isolation der erkrankten Person.
- Vermeiden Sie jeglichen Kontakt mit anderen Personen. Ausgenommen sind Personen, die ebenfalls unter Quarantäne stehen und mit Ihnen im gleichen Haushalt leben. Besonders gefährdete Personen¹, die in Ihrem Haushalt leben, sollten während der Quarantäne-Dauer wenn möglich von den anderen Personen getrennt werden und die Anweisungen zur Selbst-Isolation befolgen.
- Befolgen Sie weiterhin die Hygiene- und Verhaltensregeln der Kampagne «So schützen wir uns»: www.bag-coronavirus.ch.

Wenn Sie (und andere Personen) mit der erkrankten Person im gleichen Haushalt leben

- Die erkrankte Person richtet sich allein in einem Zimmer bei geschlossenen Türen ein und nimmt die Mahlzeiten in Ihrem Zimmer ein (siehe Anweisungen Selbst-Isolation).
- Halten Sie 2 Meter Abstand von der erkrankten Person, wenn sie ihr Zimmer verlassen muss.
- Vermeiden Sie jegliche Besuche und Kontakte.
- Waschen Sie sich regelmässig die Hände.
- Teilen Sie Ihre Haushaltsgegenstände wie Geschirr, Gläser, Tassen oder Küchenutensilien nicht untereinander. Reinigen Sie diese Artikel nach Gebrauch in der Abwaschmaschine oder sorgfältig mit Wasser und Seife.
- Teilen Sie Handtücher oder Bettwäsche nicht untereinander. Waschen Sie Kleider, Bettwäsche und Badhandtücher regelmässig in der Maschine.
- Besonders gefährdete Personen¹, die in Ihrem Haushalt leben, sollten während der Quarantäne-

¹ Personen über 65 Jahre sowie Personen mit Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Atemwegserkrankungen, Krebs oder Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen.

Dauer wenn möglich von den anderen Personen getrennt werden und die Anweisungen zur Selbst-Isolation befolgen.

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, aber nicht der erkrankten Person, im gleichen Haushalt leben

- Richten Sie sich allein in einem Zimmer bei geschlossenen Türen ein und nehmen Sie die Mahlzeiten in Ihrem Zimmer ein.
- Vermeiden Sie jegliche Besuche und Kontakte und verlassen Sie das Zimmer nur, wenn nötig.
- Halten Sie 2 Meter Abstand von den anderen Personen im Haushalt, wenn Sie Ihr Zimmer verlassen müssen.
- Waschen Sie sich regelmässig die Hände.
- 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 Reinigungsmittel.
- 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 Ihre Kleider, Bettwäsche und Badhandtücher regelmässig in der Maschine.

Überwachen Sie Ihren Gesundheitszustand

- Beobachten Sie Ihren Gesundheitszustand: Unwohlsein, Müdigkeit, Fieber, Fiebergefühl, Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit oder plötzlicher Verlust des Geruchs- und/ oder Geschmacksinns können unter anderem Zeichen einer Infektion mit dem neuen Coronavirus sein.

Wenn Symptome auftreten

- Begeben Sie sich in Selbst-Isolation und befolgen Sie die Anweisungen, die für die Selbst-Isolation gelten. Sie finden alle nötigen Informationen auf www.bag.admin.ch/neues-coronavirus.
- Melden Sie sich sofort telefonisch bei einer Ärztin/einem Arzt. Sagen Sie, dass Sie gemäss der BAG Anweisung in Selbst-Quarantäne waren und dass Sie Symptome haben. Wenn Sie zu den besonders gefährdeten Personen gehören, informieren Sie die Ärztin/den Arzt bereits am Telefon darüber.

Soziale Kontakte während der Quarantäne

- Auch wenn Sie sich jetzt in Quarantäne begeben 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>

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.
- Insbesondere vor und nach dem Zubereiten von Mahlzeiten, vor und nach dem Essen, nach der Toilette und immer, wenn die Hände sichtbar schmutzig sind.

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

Ab dem Ende der Selbst-Quarantäne

- Wenn Sie nach 10 Tagen keine Symptome haben, können Sie sich wieder in die Öffentlichkeit begeben.
- Befolgen Sie weiterhin die Hygiene- und Verhaltensregeln der Kampagne «[So schützen wir uns](#)»: www.bag-coronavirus.ch.
- Überwachen Sie weiterhin Ihren Gesundheitszustand. Es kann vorkommen, dass die ersten Symptome erst später auftreten.