



## Anweisungen

### **Selbst-Quarantäne: Was zu tun ist, wenn Sie engen Kontakt mit einer Person hatten, die positiv auf das Coronavirus (SARS-CoV-2) getestet wurde**

**Stand: 14.03.2020**

**Sie hatten engen Kontakt mit einem bestätigten SARS-CoV-2 Infizierten, d. h. Sie leben im selben Haushalt oder haben eine intime Beziehung mit einer Person, die eine im Labor bestätigte Infektion hat. Sie müssen sich für 5 Tage auf eigene Initiative in Quarantäne zu Hause begeben (Selbst-Quarantäne), um die Übertragung des Virus auf Personen in Ihrem Haushalt und in der Bevölkerung zu vermeiden, da Sie selber während dieser Zeit ansteckend werden könnten.**

Alle wichtigen Informationen über das neue Coronavirus finden Sie auf der Website des Bundesamtes für Gesundheit (BAG): <http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus>.

#### **Soziale und berufliche Absonderung (Selbst-Quarantäne)**

- Bleiben Sie zu Hause während 5 Tagen nach der Laborbestätigung der Diagnose (da die ersten Symptome am häufigsten innerhalb dieses Zeitrahmens auftreten).
- Vermeiden Sie jeglichen Kontakt mit anderen Personen (ausgenommen sind Personen, die ebenfalls unter Quarantäne stehen und mit Ihnen im gleichen Haushalt leben).
- Befolgen Sie weiterhin die Hygieneregeln und Verhaltensempfehlungen der Kampagne «So schützen wir uns»: [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch).

#### **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.
- Vermeiden Sie jegliche Besuche und Kontakte und verlassen Sie das Zimmer nur, wenn nötig.
- Waschen Sie sich regelmässig die Hände.
- Teilen Sie Ihre Haushaltsgegenstände wie Geschirr, Gläser, Tassen oder Küchenutensilien nicht mit anderen Personen. Reinigen Sie diese Artikel nach Gebrauch sorgfältig in der Abwaschmaschine oder 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: Krankheitszeichen wie Unwohlsein, Müdigkeit, Fieber, Husten, Atemprobleme können unter anderem Zeichen einer Infektion mit dem neuen Coronavirus sein.

### **Wenn Symptome auftreten**

- Begeben Sie sich in Selbst-Isolation und befolgen Sie die Empfehlungen, die für die Selbst-Isolation von bestätigten Coronavirus-Fällen gilt. Sie finden alle nötigen Informationen auf der Website des Bundesamtes für Gesundheit (BAG): [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus).
- Wenn Sie zu den besonders gefährdeten Personen gehören<sup>1</sup>: Melden Sie sich sofort telefonisch bei einer Ärztin/einem Arzt. Sagen Sie, dass Sie eine Person mit Risikofaktoren sind, Kontakt mit einem bestätigten Coronavirus-Fall hatten und dass Sie Symptome haben.

### **Waschen der Hände<sup>2</sup>**

- 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.

### **Ab dem Ende der Selbst-Quarantäne**

- Wenn Sie nach 5 Tagen keine Symptome haben, können Sie sich wieder in die Öffentlichkeit begeben.
- Befolgen Sie weiterhin die Hygieneregeln und Verhaltensempfehlungen der Kampagne «So schützen wir uns»: [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch).
- Überwachen Sie weiterhin Ihren Gesundheitszustand. Es kann vorkommen, dass die ersten Symptome erst später auftreten.

---

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

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