Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG
Direktionsbereich Öffentliche Gesundheit

COVID-19: Anweisungen zur Isolation

Gültig ab dem 24.12.2020

Diese Anweisungen erklären, was Sie tun müssen, wenn…

… Sie an einer akuten Erkrankung leiden, welche durch das neue Coronavirus verursacht sein kann.

… Sie positiv auf das neue Coronavirus getestet wurden.

Bei Symptomen einer akuten Atemwegsinfektion[1] und/oder einem plötzlichen Verlust des Geruchs- und/oder Geschmacksinns, müssen sich **unverzüglich zu Hause isolieren**, damit Sie andere Personen nicht anstecken und sollten sich sofort testen lassen.

Auch wenn Sie keine Symptome haben, aber positiv auf das neue Coronavirus getestet wurden, können Sie andere Menschen anstecken und müssen Sie sich unverzüglich in Isolation begeben.

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.

Neues Coronavirus

Bei einem positiven Testergebnis wird sich die zuständige kantonale Stelle bei Ihnen melden und Ihnen weitere Informationen und Anweisungen geben.

Beachten Sie: In der momentanen Situation ist es möglich, dass die kantonale Stelle Sie nicht zeitnah kontaktieren kann. Informieren Sie in diesem Fall Ihre engen Kontakte selber über Ihre Erkrankung. Informationen dazu finden Sie im untenstehenden Abschnitt «**Was sollen Ihre Kontakte und Ihre Familie tun? »**.

Dauer der Isolation

Die Dauer der Isolation ist abhängig vom Testergebnis:

- Sie haben sich testen lassen und das Ergebnis war positiv: In der Regel wird die Isolation zu Hause 48 Stunden nach Abklingen der Symptome beendet, , sofern 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.
- Sie hatten zum Testzeitpunkt keine Symptome: Beenden Sie die Isolation 10 Tage nach dem Test.

Es kann länger dauern, bis sich die Geruchs- und Geschmacksnerven erholen oder bis ein leichter Husten vollständig abklingt. Daher können Sie die Isolation aufheben, wenn diese Symptome (Verlust des Geruchs- oder Geschmackssinns, leichter Husten) als einzige nach Ablauf der Isolationsdauer noch weiterbestehen.

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

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.
- Tragen Sie eine Hygienemaske und halten Sie einen Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen im Haushalt ein wenn Sie Ihr Zimmer verlassen müssen.
- 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.
- Lassen Sie sich Lebensmittel sowie andere unverzichtbare Produkte wie z. B. Medikamente durch Familienangehörige, Freunde oder einen Lieferservice vor die Haustür liefern.

Regelmässig Hände waschen[2]

- 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**. Wenn Sie Symptome einer akuten Atemwegserkrankung haben, sollten sie keine Textilmaske tragen.
- **Waschen sie sich die Hände** oder desinfizieren Sie sie vor dem Verlassen des Hauses.
- **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.

[2] Video «Richtiges Händewaschen»: https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY

Richtige Verwendung der Hygienemaske

Masken

- 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 maximal 4 Stunden getragen werden.
- Bitte beachten Sie die detaillierten Vorgaben auf www.bag.admin.ch/masken unter Korrekter Umgang.

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.

Isolation bei Kindern und Eltern

- Grundsätzlich gelten auch für die Kinder und Eltern die Regeln der Isolation.
- Das Kind darf während der Isolation keinen Kontakt zu anderen Personen ausserhalb der Familie haben.
- Steht nur das Kind unter Isolation, so sollte der Kontakt zu anderen Haushaltsmitgliedern soweit wie möglich reduziert werden. Die Machbarkeit hängt von Faktoren wie zum Beispiel dem Alter ab. Die Bedürfnisse des Kindes sollten berücksichtigt werden, insbesondere bei kleinen Kindern.
- Wenn ein Elternteil unter Isolation steht und das Kind nicht, sollte die Kinderbetreuung durch das andere Elternteil erfolgen und dieser als Bezugsperson fungieren.

Stehen beide Eltern unter Isolation und das Kind nicht, hängt das Vorgehen vom Alter des Kindes und der Machbarkeit ab. Kann keine Fremdbetreuung organisiert werden und ist das Kind nicht in der Lage, seinen Alltag mit den oben aufgeführten Schutzmassnahmen der Eltern selber zu koordinieren, muss in Erwägung gezogen werden, das Kind mit in die Isolation aufzunehmen.

Soziale Kontakte während der Isolation

Dureschnufe

- 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 Isolation

Hygiene- und Verhaltensregeln

- 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 von Ihnen 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.

Coronavirus-Check

- 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. Falls die kantonale Stelle Sie nicht zeitnah kontaktieren kann: Informieren Sie in diesem Fall Ihre Kontakte selber über Ihre Erkrankung.
- Ihre Kontakte müssen gemäss aktuellem Stand des Wissens auch in Quarantäne, wenn sie gegen das neue Coronavirus geimpft wurden. Die Impfung schützt vor der Erkrankung. Heute ist noch nicht klar, ob die Impfung verhindert, dass man andere Personen anstecken kann. Es ist jedoch das Ziel, in Zukunft das Vorgehen anzupassen, sobald mehr Daten vorhanden sind.

Wen müssen Sie informieren?

- Alle Personen, mit denen Sie zwei Tage vor Auftreten Ihrer Symptome engen Kontakt hatten: Dies sind Personen, die Kontakt von weniger als 1.5 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 müssen sich an die Anweisungen für die Quarantäne halten (www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).

Anweisung Quarantäne

- Unter «Vorgehen bei Kontakt mit einer infizierten Person» auf www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene finden Sie und Ihre Kontakte weitergehende Informationen.

- Wenn Ihre Kontaktpersonen in die Quarantäne müssen, weil sie einen engen Kontakt mit Ihnen hatten, dann haben sie Anspruch auf eine Erwerbsausfallentschädigung. Informationen dazu finden Sie auf der Webseite des Bundesamts für Sozialversicherungen BSV.

BSV