



## Covid-19: Anweisungen zur Isolation

**Gültig ab dem 26.06.2021**

**Diese Anweisungen erklären, was Sie tun müssen, wenn**

- **Sie an einer akuten Erkrankung leiden, welche durch das Coronavirus verursacht sein kann UND/ODER**
- **Sie positiv auf das Coronavirus getestet wurden.**

Bei Symptomen einer akuten Atemwegsinfektion<sup>1</sup> 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 Coronavirus getestet wurden, können Sie andere Menschen anstecken und müssen 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 Coronavirus unter [www.bag.admin.ch/coronavirus-de](http://www.bag.admin.ch/coronavirus-de). Des Weiteren steht ein [Erklärvideo](#) zur Isolation unter [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch) zur Verfügung.



Coronavirus

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

**Beachten Sie:** Es ist 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.

Sie können die Isolation aufheben, wenn nach Ablauf der 10 Tage die einzigen noch bestehenden Symptome ein leichter Husten oder der Verlust des Geruchs- oder Geschmacksinns sind. Es kann länger dauern, bis sich die Geruchs- und Geschmacksnerven erholen.

<sup>1</sup> 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<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.
- 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.

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

### 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 maximal 4 Stunden getragen werden.

Bitte beachten Sie die detaillierten Vorgaben auf [www.bag.admin.ch/masken](http://www.bag.admin.ch/masken) unter [Korrektur 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 Schlafzimmerelemente 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 unter Einhaltung der Hygiene- und Verhaltensregeln gegenüber den Eltern selber zu koordinieren, muss in Erwägung gezogen werden, das Kind mit in die Isolation aufzunehmen.

### 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 [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch)



Dureschnufe

### Nach Ende der Isolation

- Befolgen Sie weiterhin die Hygiene- und Verhaltensregeln der Kampagne «So schützen wir uns» [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns).
- **Ziehen Sie die Covid-19-Impfung in Erwägung:** Eine einmalige Impfdosis wird in der Regel für Personen empfohlen, die mit SARS-CoV-2 infiziert wurden, und zwar innerhalb von sechs Monaten nach Bestätigung der Infektion (innerhalb von drei Monaten bei besonders gefährdeten Personen<sup>3</sup>). Informieren Sie sich auf der Webseite [www.bag.admin.ch/impfen-covid19](http://www.bag.admin.ch/impfen-covid19) und bei Ihrem Kanton.



So schützen wir uns

<sup>3</sup> [Wer ist besonders gefährdet?](#) Siehe [www.bag.admin.ch/coronavirus-de](http://www.bag.admin.ch/coronavirus-de) > [Krankheit, Symptome, Behandlung](#) > [Besonders gefährdete Personen](#)

### 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](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)), solange kein Testergebnis von Ihnen vorliegt. Wenn Symptome auftreten, sollten sie sich in Isolation begeben und sich 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. Falls die kantonale Stelle Sie nicht zeitnah kontaktieren kann: Informieren Sie in diesem Fall Ihre Kontakte selber über Ihre Erkrankung.
- Personen, zu denen Sie in engem Kontakt standen, müssen in Quarantäne gehen. Geimpfte und Genesene Personen (laborbestätigter Fall), werden mit gewissen Ausnahmen von der Quarantäne befreit. Hingegen müssen weiterhin die üblichen Hygiene- und Verhaltensregeln<sup>4</sup> eingehalten werden.

### 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 zur Quarantäne](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene) halten ([www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)).
- Unter «[Ich hatte Kontakt mit einer positiv getesteten Person. Was soll ich tun?](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)», ebenfalls auf der Seite [www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://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](http://www.bsv.admin.ch).



Anweisungen  
zur Quarantäne



BSV

<sup>4</sup> [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)