



## Covid-19: Anweisungen zur Isolation

Gültig ab dem 13.01.2022

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 (vorzugsweise Antigen-Schnelltest).

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 kann die Isolation frühestens nach 5 Tagen<sup>2</sup> beendet werden, wenn Sie seit mindestens 48 Stunden keine Symptome mehr haben oder wenn die noch vorhandenen Symptome die Aufrechterhaltung der Isolation nicht mehr rechtfertigen.<sup>3</sup>
- 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 5 Tage verstrichen sind.
- Sie hatten zum Testzeitpunkt keine Symptome: Die Isolation kann 5 Tage nach dem Test beendet werden, sofern Sie keine Symptome haben, die eine Aufrechterhaltung der Isolation rechtfertigen.

<sup>1</sup> z. B. Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit mit oder ohne Fieber, Fiebergefühl, Muskelschmerzen

<sup>2</sup> Unter bestimmten Voraussetzungen kann die zuständige kantonale Behörde eine längere Isolationszeit anordnen oder Personen, die in einem für die Gesellschaft essentiellen Bereich tätig sind, in dem akuter Personalmangel herrscht, von der Isolation absehen. In diesem Fall gelten für den Arbeitsweg und die Ausübung der beruflichen Tätigkeit die Regeln für die Isolation.

<sup>3</sup> Sie können die Isolation beenden, wenn nach Ablauf der 5 Tage die einzigen noch bestehenden Symptome ein leichter Husten oder der Verlust des Geruchs- oder Geschmackssinns sind. Es kann länger dauern, bis sich die Geruchs- und Geschmacksnerven erholen.

### **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>4</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>4</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.



Masken

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 den anderen 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).
- Sie sollten noch einige Tage lang die folgenden Empfehlungen befolgen:
  - Tragen Sie eine Maske bei jedem Kontakt mit anderen Personen, gemäss Empfehlungen des BAG.
  - Schränken Sie Kontakte so weit wie möglich ein (vermeiden Sie am Arbeitsplatz jeglichen ungeschützten Kontakt mit anderen Mitarbeitenden, insbesondere während der Pausen) und halten Sie einen Abstand von  $\geq 1,5$  m zu anderen Personen ein.
  - Meiden Sie öffentliche Räume.



So schützen wir uns

- **Ziehen Sie die Covid-19-Impfung in Erwägung:** Informieren Sie sich auf der Webseite [www.bag.admin.ch/impfen-covid19](http://www.bag.admin.ch/impfen-covid19) > [Ich bin genesen: Muss ich mich impfen lassen?](#) und bei Ihrem Kanton.

### 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: Personen, mit denen Sie gemeinsam in einem Haushalt leben oder mit denen Sie ähnliche regelmässige enge Kontakte hatten,<sup>5</sup> müssen identifiziert und informiert werden. Falls die kantonale Stelle Sie nicht zeitnah kontaktieren kann, melden Sie diesen Personen selber Ihr Testresultat.
- Personen, mit denen Sie gemeinsam in einem Haushalt leben oder mit denen Sie ähnliche regelmässige enge Kontakte haben,<sup>7</sup> müssen in Quarantäne gehen. Wenn Sie vollständig geimpft sind oder innerhalb der letzten 120 Tage Covid-19 hatten (laborbestätigter Fall), werden Sie mit gewissen Ausnahmen von der Quarantäne befreit. Hingegen müssen Sie weiterhin die üblichen Hygiene- und Verhaltensregeln<sup>6</sup> einhalten.

### Wen müssen Sie informieren?

- Alle Personen, mit denen Sie in einem Haushalt leben oder mit denen Sie ähnliche regelmässige enge Kontakte<sup>7</sup> hatten in den letzten 48 Stunden vor Auftreten der Symptome oder, wenn Sie keine Symptome haben, ab dem Datum der Probeentnahme. Diese Personen müssen sich an die [Anweisungen zur Quarantäne](#) 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?](#)» und je nach Impfstatus «[Ich bin vollständig geimpft oder genesen. Muss ich in Quarantäne?](#)», 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 Personen in die Quarantäne müssen, weil sie einen Kontakt mit Ihnen hatten, dann haben sie Anspruch auf eine Erwerbsausfallentschädigung. Informationen dazu finden Sie auf der [Webseite des Bundesamts für Sozialversicherungen BSV](#).



Anweisungen zur Quarantäne



BSV

<sup>5</sup> Dazu gehören Familienmitglieder, Angestellte wie Au-Pair, externe Personen (z. B. Grosseltern oder Hausangestellte, die sich zu Hause um die Kinder kümmern), Partner/Ehegatten, die nicht in derselben Wohnung leben, Mitbewohner, Personen, die sich vorübergehend (z. B. in den Ferien) im gleichen Haushalt aufhalten).

<sup>6</sup> [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)