



## **Anweisungen: Selbst-Quarantäne**

### **Was zu tun ist, wenn Sie engen Kontakt mit einer Person hatten, die eine akute Atemwegserkrankung hat**

**Stand: 19.03.2020**

**Wenn Sie mit einer Person leben, die Symptome einer akuten Atemwegserkrankung hat, oder mit ihr eine intime Beziehung hatten, müssen Sie sich für 10 Tage auf eigene Initiative in Quarantäne zu Hause begeben. Dies gilt, wenn sie Kontakt hatten während die erkrankte Person Symptome hatte und / oder 24 Stunden vor Auftreten der Symptome.**

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 der Website des Bundesamtes für Gesundheit (BAG): <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 Personen, 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 Hygieneregeln und Verhaltensempfehlungen der Kampagne «So schützen wir uns»: [www.bag-coronavirus.ch](http://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 sorgfältig in der Abwaschmaschine oder mit Wasser und Seife.
- Teilen Sie Handtücher oder Bettwäsche nicht untereinander. Waschen Sie Kleider, Bettwäsche und Badhandtücher regelmässig in der Maschine.
- Besonders gefährdete Personen, 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.

### **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 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: Unwohlsein, Müdigkeit, Fieber, Fiebergefühl, Husten, Halsschmerzen und Kurzatmigkeit 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 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 zu den besonders gefährdeten Personen gehören, dass Sie gemäss der BAG Anweisung in Selbst-Quarantäne waren 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 10 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](http://www.bag-coronavirus.ch)»: [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 behandeltem/therapiebedürftigem 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>