



## **Anweisung: Selbst-Isolation**

### **Was Sie tun müssen, wenn Sie an einer akuten Atemwegsinfektion erkrankt sind oder positiv getestet wurden und zu Hause isoliert werden**

**Stand: 30.04.2020**

**Sie haben Symptome einer akuten Atemwegsinfektion<sup>1</sup> und/oder einen plötzlich Verlust des Geruchs- und/oder Geschmacksinns, welche durch das neue Coronavirus (SARS-CoV-2) verursacht sein kann. Sie müssen sich unverzüglich zu Hause isolieren, damit Sie andere Personen nicht anstecken. Wir empfehlen, dass Sie sich testen lassen. Die Dauer der Isolation ist abhängig vom Testergebnis (siehe unter «Ende der Isolation»).**

**Folgende Anweisungen zeigen Ihnen, welche Vorsichtsmassnahmen Sie ergreifen müssen, um die Übertragung des Virus zu vermeiden.**

Falls Ihr Test positiv ist, müssen die im gleichen Haushalt lebende Personen oder Intimkontakte sich zu Hause in Quarantäne begeben (Selbst-Quarantäne). Für die Selbst-Quarantäne gibt es eine zusätzliche «[Anweisung](#)» auf der Webseite des BAG.

Sie finden alle nötigen Informationen über das neue Coronavirus unter: [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus).

#### **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.
- Halten Sie Abstand zu anderen Personen (mindestens 2 Meter).
- 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.

---

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

- 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. Waschen Sie und alle Haushaltsmitglieder Ihre Kleider, Bettwäsche und Badhandtücher regelmässig in der Maschine.
- Lassen Sie sich Lebensmittel sowie andere unverzichtbare Produkte wie z. B. Medikamente durch Familienangehörige, Freunde oder einen Lieferservice vor die Haustür liefern (während der 10-tägigen Selbst-Quarantäne der Haushaltsmitglieder).

### **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.

### **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.

### **Tragen Sie eine Hygienemaske**

- Wenn eine Arztkonsultation erforderlich ist und Sie das Haus verlassen. Falls diese nicht verfügbar ist, halten Sie einen Mindestabstand von 2 Metern zu anderen Personen ein.

### **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 während mind. 2 bis 4 Stunden (bis zu 8 Stunden) getragen werden.
- Einweg-Hygienemasken dürfen nicht wiederverwendet werden.
- Werfen Sie die Einweg-Hygienemasken nach jeder Verwendung sofort nach dem Ausziehen weg.
- Hygienemasken sollten auf dem freien Markt verfügbar sein. Wenn nicht, erkundigen Sie sich bei Ihrer betreuenden Gesundheitseinrichtung, ob diese Masken austeilen kann. Bitten Sie Angehörige, Freunde oder Lieferdienste, Ihnen die Masken vor die Haustür zu liefern.

### **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.
- Reinigen Sie die Bad- und Toilettenflächen nach jedem Gebrauch mit einem normalen Haushalt-Desinfektionsmittel.

---

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

### **Ratschläge für Eltern**

- Wenn Ihr Kind isoliert wird, sollten Sie idealerweise eine Person aus seinem Umfeld bestimmen, die sich um das Kind kümmert. In der Praxis, insbesondere bei Familien mit mehreren Kindern, empfehlen wir, dass die ganze Familie in Quarantäne bleibt. Je nach Alter des Kindes müssen die Massnahmen zur Isolation in einem Raum und das Tragen einer Maske individuell angepasst werden.

### **Ende der Isolierung zu Hause**

- Sie haben sich testen lassen und das Ergebnis war positiv (oder Sie haben sich **nicht testen** lassen): 48 Stunden nach Abklingen der Symptome, sofern seit Symptombeginn mindestens 10 Tage verstrichen sind.
- Sie haben sich testen lassen und das Ergebnis war negativ: 24h nach Ende der Symptome
- Falls Sie einen plötzlichen Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns hatten: Es kann länger dauern, bis sich die Geruchs- und Geschmacksnerven erholen. Daher können Sie die Isolation aufheben, wenn der Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns als einzige Symptomatik nach dieser Zeit noch weiterbesteht.

### **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 <http://www.dureschnufe.ch>

### **Nach Ende der Isolierung**

- Befolgen Sie weiterhin die Hygiene- und Verhaltensregeln der Kampagne «So schützen wir uns» - <http://www.bag-coronavirus.ch/>

### **Was sollen die im gleichem Haushalt lebenden Personen / Intimkontakte tun?**

Enge Kontaktpersonen (im gleichen Haushalt lebende Personen, Intimkontakte) müssen für 10 Tage zu Hause bleiben (Selbst-Quarantäne). Die Anweisung zur Selbst-Quarantäne finden Sie unter: [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus).

Grundsätzlich müssen die genannten Kontaktpersonen während 10 Tagen:

- Jeglichen Kontakt zu anderen Personen vermeiden (ausgenommen sind Personen, die ebenfalls unter Quarantäne stehen und mit Ihnen im gleichen Haushalt leben).
- Auf ihren Gesundheitszustand achten und sich beim Auftreten von Symptomen in Selbst-Isolation begeben und sich testen lassen. Sie müssen dann die gleichen Empfehlungen zur Isolation befolgen wie in dieser Anweisung beschrieben.