



Anweisung: Selbst-Isolation

Was Sie tun müssen, wenn Sie an einer akuten Atemwegsinfektion erkrankt sind und zu Hause isoliert werden

Stand: 19.03.2020

Durch den starken Anstieg der COVID-19 Fälle in der Schweiz ist die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass eine Person mit einer Atemwegserkrankung sich mit dem neuen Coronavirus angesteckt hat.

Sie haben Symptome einer akuten Atemwegsinfektion¹, welche durch das neue Coronavirus (SARS-CoV-2) verursacht sein kann oder die Erkrankung wurde bei Ihnen labordiagnostisch bestätigt. Sie müssen nicht hospitalisiert werden, da Ihr Allgemeinzustand gut ist. Sie müssen für mindestens 10 Tage zu Hause isoliert werden, damit Sie andere Personen nicht anstecken. Folgende Anweisungen zeigen Ihnen, welche Vorsichtsmassnahmen Sie ergreifen müssen, um die Übertragung des Virus zu vermeiden.

Ihre im gleichen Haushalt lebenden Personen oder Intimkontakte müssen 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 auf der Website des Bundesamtes für Gesundheit (BAG): www.bag.admin.ch/neues-coronavirus.

Überwachen Sie Ihren Gesundheitszustand

- Melden Sie sich telefonisch bei einer Ärztin/einem Arzt an, wenn sich Ihre Atemwegssymptome verschlechtern (beispielsweise Atemnot), und befolgen Sie die Anweisungen.
- Wenn eine Arztkonsultation erforderlich ist und Sie das Haus verlassen müssen: Tragen Sie eine Hygienemaske. Falls diese nicht verfügbar ist, halten Sie einen Mindestabstand von 2 Metern zu anderen Personen ein.

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 Reinigungsmittel.

¹ 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 sorgfältig in der Abwaschmaschine oder 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 Hände²

- 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 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. 2–4h (bis zu 8h) getragen werden, auch wenn sie feucht ist. Dann ersetzen Sie sie durch eine neue, saubere und trockene Hygienemaske.
- Einweg-Hygienemasken dürfen nicht wiederverwendet werden.
- Werfen Sie die Einweg-Hygienemasken nach jeder Verwendung sofort nach dem Ausziehen weg.
- Wenn Hygienemasken auf dem freien Markt nicht verfügbar sind, 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 in einen dafür bestimmten Abfallbehälter in Ihrem Zimmer geworfen werden, 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 und desinfizieren Sie die Bad- und Toilettenflächen nach jedem Gebrauch mit einem normalen Haushalt-Desinfektionsmittel.

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

Ratschläge für Eltern

- Wenn Ihr Kind isoliert wird, sollte idealerweise eine Person aus seinem Umfeld bestimmt werden, die sich um es kümmert. In der Praxis, insbesondere bei Familien mit mehreren Kindern, kann es empfehlenswert sein, 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

- 48 Std. nach Abklingen der Symptome, sofern seit Symptombeginn mindestens 10 Tage verstrichen sind.

Nach Ende der Isolierung

- Befolgen Sie weiterhin die Hygieneregeln und Verhaltensempfehlungen der Kampagne «So schützen wir uns» - 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 auf der Website des Bundesamtes für Gesundheit (BAG): 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. Sie müssen dann die gleichen Empfehlungen zur Isolation wie in dieser Anweisung beschrieben.
- **Enge Kontaktpersonen, welche besonders gefährdet sind³**, werden angewiesen, sich beim Auftreten von Symptomen sofort telefonisch an eine Ärztin/einen Arzt zu wenden. Die Person soll Ihre Vorerkrankungen und Symptome beschreiben. Sagen Sie, dass Sie eine Person mit Risikofaktoren sind und dass Sie Symptome haben.

Die Selbst-Quarantäne beginnt ab dem Tag der Isolation der erkrankten Person.

³ 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.