



## Merkblatt

### **Selbst-Quarantäne: Was ist zu tun, wenn Sie engen Kontakt mit einer Person hatten, die positiv auf das Coronavirus (SARS-CoV-2) getestet wurde?**

**Stand: 07.03.2020**

**Sie hatten engen Kontakt mit einem bestätigten SARS-CoV-2 Infizierten, d. h. sie leben im selben Haushalt oder haben eine intime Beziehung mit einer Person, die eine im Labor bestätigten Infektion hat. Sie müssen sich für 5 Tage in Selbst-Quarantäne begeben, um die Übertragung des Virus auf Personen in Ihrem Haushalt und in der Bevölkerung zu vermeiden, da Sie selber während dieser Zeit ansteckend werden könnten.**

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 (Selbst-Quarantäne)**

- Bleiben Sie für 5 Tage zu Hause ab der Diagnose des bestätigten Falls. Dies ist der Zeitraum in dem bei den meisten Personen die ersten Symptome auftreten.
- Vermeiden Sie jeglichen Kontakt mit anderen Personen.

#### **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 Ihre Mahlzeiten in Ihrem Zimmer ein. Vermeiden Sie jegliche Besuche und Kontakte und verlassen Sie das Zimmer nur, wenn nötig.
- Waschen Sie sich regelmässig die Hände.
- Teilen Sie Ihre Haushaltgegenstände wie Geschirr, Gläser, Tassen, Küchenutensilien, Handtücher oder Bettwäsche nicht mit anderen Personen. Reinigen Sie diese Artikel nach Gebrauch sorgfältig in der Geschirrspülmaschine / Waschmaschine oder mit Wasser und Seife.
- Waschen Sie Ihre Kleider, Bettwäsche und Badhandtücher regelmässig in der Maschine.

#### **Während und nach Ende der Selbst-Quarantäne**

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

#### **Überwachen Sie Ihren Gesundheitszustand**

- Beobachten Sie Ihren Gesundheitszustand: Krankheitszeichen wie Unwohlsein, Müdigkeit, Fieber, Husten, Atemprobleme können unter anderem Zeichen einer Infektion mit dem neuen Coronavirus sein.

### **Wenn Symptome auftreten**

- Begeben Sie sich in Selbst-Isolation und befolgen Sie die Empfehlungen, die für die Isolation von bestätigten Fällen 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).
- Sind Sie eine besonders gefährdete Person <sup>1</sup>: Melden Sie sich umgehend telefonisch bei einer Ärztin / einem Arzt. Sagen Sie, dass Sie eine Person mit Risikofaktoren sind und 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.
- Auch nachdem Sie Mahlzeiten zubereitet haben, vor und nach dem Essen, nach der Toilette und immer, wenn die Hände sichtbar schmutzig sind.

---

<sup>1</sup> Personen über 65 Jahre sowie Personen mit Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Chronischen Atemwegserkrankungen, o Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen, Krebs.

<sup>2</sup> [Video](#) Richtiges Händewaschen