Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG
Direktionsbereich Öffentliche Gesundheit

COVID-19: Anweisungen zur Quarantäne

Was zu tun ist, wenn Sie engen Kontakt mit einer Person hatten, die positiv auf das neue Coronavirus (SARS-CoV-2) getestet wurde

Gültig ab dem 25.06.2020

Sie hatten engen Kontakt mit einer am neuen Coronavirus erkrankten Person, deren Erkrankung in einem Labor bestätigt wurde. Enger Kontakt heisst, dass Sie sich in der Nähe (Distanz von weniger als 1,5 Metern) einer infizierten Person während mehr als 15 Minuten ohne Schutz (Hygienemaske oder physische Barriere wie Plexiglasscheibe) aufgehalten haben. War diese Person während des Kontakts ansteckend[1], müssen Sie sich für 10 Tage zu Hause in Quarantäne begeben. Die zuständige kantonale Stelle wird sich bei Ihnen melden und Ihnen weitere Informationen und Anweisungen geben.

Durch die 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 Quarantäne einen wichtigen Beitrag, um besonders gefährdete Personen[2] zu schützen und die Verbreitung des Virus zu verlangsamen.

Folgende Anweisungen zeigen Ihnen, welche Vorsichtsmassnahmen Sie während der Quarantäne ergreifen müssen, um die Übertragung des Virus zu vermeiden. Alle wichtigen Informationen über das neue Coronavirus finden Sie auf www.bag.admin.ch/neues-coronavirus.

Soziale und berufliche Absonderung

- Bleiben Sie für 10 Tage zu Hause (ab dem Datum des letzten Kontakts mit der ansteckenden Person).
- Vermeiden Sie jeglichen Kontakt mit anderen Personen. Ausgenommen sind Personen, die ebenfalls unter Quarantäne stehen und mit Ihnen im gleichen Haushalt leben.
- Befolgen Sie weiterhin die Hygiene- und Verhaltensregeln der Kampagne «So schützen wir uns»: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.

Wenn Sie 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 Isolation).
- Halten Sie 1,5 Meter Abstand von der erkrankten Person, wenn sie ihr Zimmer verlassen muss.
- Vermeiden Sie jegliche Besuche und Kontakte.
- Lassen Sie sich Lebensmittel sowie andere unverzichtbare Produkte wie z. B. Medikamente durch Familienangehörige, Freunde oder einen Lieferservice vor die Haustür liefern.
- Waschen Sie sich regelmässig die Hände.
- Teilen Sie Ihre Haushaltsgegenstände wie Geschirr, Gläser, Tassen oder Küchenutensilien nicht untereinander. Reinigen Sie diese Artikel nach Gebrauch in der Abwaschmaschine oder sorgfältig mit Wasser und Seife.
- Teilen Sie Handtücher oder Bettwäsche nicht untereinander. Waschen Sie Kleider, Bettwäsche und Badhandtücher regelmässig in der Maschine.
- Besonders gefährdete Personen sollten während der Quarantäne-Dauer wenn möglich von den anderen Personen getrennt werden.

---

[1] Eine Person ist ansteckend, wenn sie Symptome hat und bereits 48 Stunden vor dem Auftreten dieser Symptome.

[2] Personen über 65 Jahre sowie Erwachsene mit Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Atemwegserkrankungen, Krebs oder Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen, Adipositas Grad III (morbid, BMI ≥ 40 kg/m2).

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 1,5 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 in der Abwaschmaschine oder sorgfältig mit Wasser und Seife.
- Teilen Sie Handtücher oder Bettwäsche nicht mit anderen Personen. Waschen Sie Ihre Kleider, Bettwäsche und Badhandtücher regelmässig in der Maschine.

Wenn Sie das Haus verlassen müssen (für eine Arztkonsultation):

- **Tragen Sie eine Hygienemaske**. Falls diese nicht verfügbar ist, halten Sie einen Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen ein.
- **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.

Richtige Verwendung der Hygienemaske[3]

- 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.
- Einweg-Hygienemasken dürfen nicht wiederverwendet werden.
- Werfen Sie die Einweg-Hygienemasken nach jeder Verwendung sofort nach dem Ausziehen weg.

Überwachen Sie Ihren Gesundheitszustand

- Beobachten Sie Ihren Gesundheitszustand: Unwohlsein, Müdigkeit, Fieber, Fiebergefühl, Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit oder plötzlicher Verlust des Geruchs- und/ oder Geschmacksinns können unter anderem Zeichen einer Infektion mit dem neuen Coronavirus sein.

Wenn Symptome auftreten

- Begeben Sie sich in Isolation und befolgen Sie die Anweisungen, die für die Isolation gelten. Sie finden alle nötigen Informationen auf www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene.
- Machen Sie den Coronavirus-Check und lassen Sie sich gegebenenfalls testen
- Melden Sie sich sofort telefonisch bei einer Ärztin/einem Arzt. Sagen Sie, dass Sie gemäss der Anweisung des kantonsärztlichen Dienstes in Quarantäne waren und dass Sie Symptome haben. Wenn Sie zu den besonders gefährdeten Personen gehören, informieren Sie die Ärztin/den Arzt bereits am Telefon darüber.

[3] Video «So verwenden Sie eine Hygienemaske richtig»: https://youtu.be/GNkQKutS8cg

Soziale Kontakte während der Quarantäne

- Auch wenn Sie sich jetzt in Quarantäne begeben 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

Waschen der Hände[4]

- 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.

Ende der Quarantäne

- Wenn Sie nach 10 Tagen keine Symptome haben, können Sie nach Absprache mit der zuständigen kantonalen Stelle sich wieder in die Öffentlichkeit begeben.
- Befolgen Sie weiterhin die Hygiene- und Verhaltensregeln der Kampagne «So schützen wir uns»: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.
- Überwachen Sie weiterhin Ihren Gesundheitszustand. Es kann vorkommen, dass die ersten Symptome erst später auftreten.

Entschädigung für Erwerbsausfall bei Massnahmen gegen das Coronavirus

- Informationen dazu finden Sie auf der Webseite des Bundesamts für Sozialversicherungen BSV (www.bsv.admin.ch > Coronavirus: Massnahmen für Unternehmen, Arbeitnehmende, Selbständigerwerbende und Versicherte > Entschädigung für Erwerbsausfall > Fragen und Antworten > Entschädigung für Personen wegen einer Quarantänemassnahme).

[4] Video Richtiges Händewaschen: https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY