Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

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

Anweisungen

Selbst-Isolation: Was Sie tun müssen, wenn Sie Fieber und Husten haben und zuhause bleiben

Stand 14.03.2020

Sie haben Symptome einer akuten Atemwegsinfektion mit Fieber und Husten, welche durch das neue Coronavirus (SARS-CoV-2) verursacht sein kann. Um eine Übertragung des Virus zu verhindern, sollen Sie sich zu Hause selbst isolieren, falls Ihr Allgemeinzustand dies zulässt. Folgende Empfehlungen zeigen Ihnen, welche Vorsichtsmassnahmen Sie und Ihr Umfeld ergreifen müssen.

Sie finden alle nötigen Informationen über das neue Coronavirus auf der Website des Bundesamtes für Gesundheit (BAG): www.bag.admin.ch/neues-coronavirus.

Wann sollen Sie sich telefonisch bei einer Ärztin / einem Arzt melden?

- wenn Sie zu den besonders gefährdeten Personen gehören[1]: sofort bei Auftreten von Symptomen einer akuten Atemwegsinfektion mit Fieber und Husten. Sagen Sie, dass Sie eine Person mit Risikofaktoren sind und dass Sie Symptome haben.
- wenn Sie nicht zu den besonders gefährdeten Personen gehören: sobald sich Ihre Atemwegssymptome verschlimmern (beispielsweise Atembeschwerden).

- Wenn eine Arztkonsultation erforderlich ist und Sie das Haus verlassen müssen: Halten Sie Abstand zu anderen Personen von mindestens 2 Metern. Ist dieses nicht möglich, tragen Sie eine Hygienemaske (falls verfügbar).

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).
- 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 normalen Haushalt-Desinfektionsmittel.
- 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.

---

[1] Personen über 65 Jahre sowie Personen mit Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Atemwegserkrankungen, Krebs oder Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen.

Waschen der Hände[2]

- 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.

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.

Ende der Selbst-Isolation zu Hause

- Bleiben Sie bis 24 Stunden nach dem Abklingen der Symptome zu Hause.
- Befolgen Sie weiterhin die Hygiene- und Verhaltensregeln der Kampagne «So schützen wir uns»: www.bag-coronavirus.ch.

Was ist für Ihr enges Umfeld (im gleichen Haushalt lebend, Intimkontakte) zu tun?

- Informieren Sie Personen, mit denen sie in einem Haushalt leben oder mit denen sie 24 Stunden vor Beginn Ihrer Symptome Intimkontakt hatten, darüber, dass sie auf ihren Gesundheitszustand achten und sich in Selbst-Isolation begeben sollen, sobald bei ihnen Symptome auftreten.

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