



Covid-19: Anweisungen zur Isolation

Gültig ab dem 3. Februar 2022

Diese Anweisungen erklären, was Sie tun müssen, wenn

- Sie an einer akuten Erkrankung leiden, welche durch das Coronavirus verursacht sein kann UND/ODER
- Sie positiv auf das Coronavirus getestet wurden.

Bei Symptomen einer akuten Atemwegsinfektion¹ und/oder einem plötzlichen Verlust des Geruchs- und/oder Geschmacksinns oder beim Auftreten anderer Symptome² müssen sich **sofort zu Hause isolieren**, damit Sie andere Personen nicht anstecken, und sollten sich auch gleich testen lassen.

Auch wenn Sie keine Symptome haben, aber positiv auf das Coronavirus getestet wurden, können Sie andere Menschen anstecken und müssen sich sofort in Isolation begeben.

Diese Anweisungen zeigen Ihnen, welche Vorsichtsmassnahmen Sie ergreifen müssen, um die Übertragung des Virus zu vermeiden. Sie finden alle nötigen Informationen über das Coronavirus unter www.bag.admin.ch/coronavirus-de. Des Weiteren steht ein [Erklärvideo](#) zur Isolation unter www.bag-coronavirus.ch zur Verfügung.



Coronavirus

Bei einem positiven Testergebnis wird sich die zuständige kantonale Stelle bei Ihnen melden. Es ist möglich, dass diese Sie nicht zeitnah kontaktieren kann. Begeben Sie sich sofort in Isolation und befolgen Sie die Anweisungen.

Dauer der Isolation

Die Dauer der Isolation ist abhängig vom Testergebnis:

- Sie haben sich testen lassen und das Ergebnis war positiv: Idealerweise informiert Sie die zuständige kantonale Stelle über die Aufhebung der Isolation. In der Regel kann die Isolation frühestens nach 5 Tagen³ beendet werden, wenn Sie seit mindestens 48 Stunden keine Symptome mehr haben oder wenn die noch vorhandenen Symptome die Aufrechterhaltung der Isolation nicht mehr rechtfertigen.⁴
- Sie haben sich testen lassen und das Ergebnis war **negativ**: Beenden Sie die Isolation 24 Stunden nach Abklingen der Symptome.
- Sie haben sich **nicht testen** lassen: Beenden Sie die Isolation 48 Stunden nach Abklingen der Symptome, sofern seit Symptombeginn mindestens 5 Tage verstrichen sind.
- Sie hatten zum Testzeitpunkt keine Symptome: Die Isolation kann 5 Tage nach dem Test beendet werden, sofern Sie keine Symptome haben, die eine Aufrechterhaltung der Isolation rechtfertigen.

War Ihr Testergebnis positiv, sollten Sie noch einige Tage nach Aufhebung der Isolation die folgenden Empfehlungen befolgen:

- Tragen Sie eine Maske bei jedem Kontakt mit anderen Personen, gemäss Empfehlungen des BAG.

¹ z. B. Husten, Halsschmerzen, Atemprobleme, Schmerzen im Brustkorb

² Fieber ohne andere Ursachen, akute Verwirrtheit oder Verschlechterung des Zustands bei älteren Menschen ohne andere Ursachen, Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, allgemeines Müdigkeitsgefühl, Erkältung, Magen-Darm-Symptome (z. B. Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen), Hautausschläge

³ Unter bestimmten Voraussetzungen kann die zuständige kantonale Behörde eine längere Isolationszeit anordnen oder bei Personen, die in einem für die Gesellschaft essentiellen Bereich tätig sind, in dem akuter Personalmangel herrscht, von der Isolation absehen. In diesem Fall gelten für den Arbeitsweg und die Ausübung der beruflichen Tätigkeit die Regeln für die Isolation.

⁴ Sie können die Isolation beenden, wenn nach Ablauf der 5 Tage die einzigen noch bestehenden Symptome ein leichter Husten oder der Verlust des Geruchs- oder Geschmacksinns sind. Es kann länger dauern, bis sich die Geruchs- und Geschmacksnerven erholen.

- Schränken Sie Kontakte so weit wie möglich ein (vermeiden Sie am Arbeitsplatz jeglichen ungeschützten Kontakt mit anderen Mitarbeitenden, insbesondere während der Pausen) und halten Sie einen Abstand von $\geq 1,5$ m zu anderen Personen ein.
- Meiden Sie öffentliche Räume.

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.
- Tragen Sie eine [Hygienemaske](#) und halten Sie einen Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen im Haushalt ein wenn Sie Ihr Zimmer verlassen müssen.
- 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.
- 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.
- Lassen Sie sich Lebensmittel sowie andere unverzichtbare Produkte wie z. B. Medikamente durch Familienangehörige, Freunde oder einen Lieferservice vor die Haustür liefern.

Regelmässig Hände waschen⁵

- 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.
- Waschen Sie Ihre Hände 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.

⁵ Video «Richtiges Händewaschen»: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

Wenn Sie das Haus verlassen müssen (um sich testen zu lassen oder für eine Arztkonsultation)

- **Tragen Sie eine [Hygienemaske](#).** Wenn Sie Symptome einer akuten Atemwegserkrankung haben, sollten sie keine Textilmaske tragen.
- **Waschen sie sich die Hände** oder desinfizieren Sie sie vor dem Verlassen des Hauses.
- **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

- 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.

Bitte beachten Sie die detaillierten Vorgaben auf www.bag.admin.ch/masken unter [Korrektur Umgang](#).



Masken

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 Schlafzimmerelemente täglich mit einem normalen Haushalt-Desinfektionsmittel.

Isolation bei Kindern und Eltern

- Grundsätzlich gelten auch für die Kinder und Eltern die Regeln der Isolation.
- Das Kind darf während der Isolation keinen Kontakt zu anderen Personen ausserhalb der Familie haben.
- Steht nur das Kind unter Isolation, so sollte der Kontakt zu anderen Haushaltsmitgliedern soweit wie möglich reduziert werden. Die Machbarkeit hängt von Faktoren wie zum Beispiel dem Alter ab. Die Bedürfnisse des Kindes sollten berücksichtigt werden, insbesondere bei kleinen Kindern.
- Wenn ein Elternteil unter Isolation steht und das Kind nicht, sollte die Kinderbetreuung durch den anderen Elternteil erfolgen und dieser als Bezugsperson fungieren.
- Stehen beide Eltern unter Isolation und das Kind nicht, hängt das Vorgehen vom Alter des Kindes und der Machbarkeit ab. Kann keine Fremdbetreuung organisiert werden und ist das Kind nicht in der Lage, seinen Alltag unter Einhaltung der Hygiene- und Verhaltensregeln gegenüber den Eltern selber zu koordinieren, muss in Erwägung gezogen werden, das Kind mit in die Isolation aufzunehmen.

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 www.dureschnufe.ch



Dureschnufe

Nach Ende der Isolation

- Befolgen Sie weiterhin die Hygiene- und Verhaltensregeln der Kampagne «So schützen wir uns» www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.
- **Ziehen Sie die Covid-19-Impfung in Erwägung:** Informieren Sie sich auf der Webseite www.bag.admin.ch/impfen-covid19 > [Ich bin genesen: Muss ich mich impfen lassen?](#) und bei Ihrem Kanton.



So schützen wir uns

Wen müssen Sie informieren?

Alle Personen, mit denen Sie in einem Haushalt leben oder mit denen Sie ähnliche regelmässige enge Kontakte⁶ hatten in den letzten 48 Stunden vor Auftreten der Symptome oder, wenn Sie keine Symptome haben, in den letzten 48 Stunden vor der Probeentnahme.

Was sollen Ihre Kontakte und Ihre Familie tun?

Es besteht die Möglichkeit, dass sich Personen nach einem Kontakt mit Ihnen infiziert haben. In einem solchen Fall treten die ersten Symptome meistens innerhalb von 10 Tagen nach dem Kontakt mit der infizierten Person auf.

Ihre Kontakte sollten noch einige Tage lang die folgenden Empfehlungen befolgen:

- Sich strikt an die Hygiene- und Verhaltensregeln der Kampagne «So schützen wir uns» halten (www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns).
- Auf ihren Gesundheitszustand achten. Treten bei einer Person Symptome auf, muss sie sich isolieren: Die vorliegenden Anweisungen sind einzuhalten.
- Bei jedem Kontakt mit anderen Personen gemäss Empfehlungen des BAG eine Maske tragen.
- Kontakte so weit wie möglich einschränken (am Arbeitsplatz jeglichen ungeschützten Kontakt mit anderen Mitarbeitenden, insbesondere während der Pausen, vermeiden) und einen Abstand von $\geq 1,5$ m zu anderen Personen einhalten.
- Öffentliche Räume meiden.

Finanzielle Entschädigung

Wenn Sie sich in Isolation begeben müssen, weil Sie am Coronavirus erkrankt sind und ärztlich krankgeschrieben wurden oder die zuständige kantonale Stelle bei Ihnen eine Isolation angeordnet hat, dann haben Sie Anspruch auf eine Lohnfortzahlung oder auf ein Krankentaggeld. Zu beachten ist aber folgendes: Wenn Sie sich gestützt auf eine kantonale Anordnung zwar in Isolation befinden, aber keine Symptome haben bzw. arbeitsfähig sind und im Homeoffice arbeiten können, müssen Sie Ihre Arbeitspflicht im Homeoffice erfüllen. Eine Lohnfortzahlung ist durch das Obligationenrecht (OR) geregelt. Ihr Arbeitgeber ist dadurch verpflichtet, Ihnen während mindestens drei Wochen den Lohn zu bezahlen. Viele Arbeitgeber schliessen eine Krankentaggeldversicherung ab, damit sie ihren Mitarbeitenden bei längeren Ausfällen infolge einer Krankheit 80% des Lohns bezahlen können. Informieren Sie sich bei Ihrem Arbeitgeber und in Ihrem Arbeitsvertrag, welche Regelungen für Sie gelten. Sind Sie selbstständig erwerbend, hängt die finanzielle Entschädigung davon ab, ob Sie eine Krankentaggeldversicherung für sich abgeschlossen haben.

⁶ Dazu gehören Familienmitglieder, Angestellte wie eine Au-Pair-Kraft, externe Personen (z. B. Grosseltern oder Hausangestellte, die sich zu Hause um die Kinder kümmern), Partnerinnen und Partner, die nicht in derselben Wohnung leben, Mitbewohnerinnen und Mitbewohner, Personen, die sich vorübergehend (z. B. in den Ferien) im gleichen Haushalt aufhalten.