



## 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 oder nach Einreise in die Schweiz aus einem Staat oder Gebiet mit erhöhtem Ansteckungsrisiko**

**Gültig ab dem 04.12.2020**

**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 (eine oder beide Personen ohne Maske oder keine Trennwand) aufgehalten haben. War diese Person während des Kontakts ansteckend<sup>1</sup>, müssen Sie sich für 10 Tage zu Hause in Quarantäne begeben.



Enger Kontakt

**Sie reisen in die Schweiz ein und haben sich innerhalb der letzten 10 Tage in einem Staat oder Gebiet mit erhöhtem Risiko einer Ansteckung aufgehalten.** Sie sind verpflichtet, sich unverzüglich nach der Einreise auf direktem Weg in ihre Wohnung oder eine andere geeignete Unterkunft zu begeben. Sie müssen sich während 10 Tagen nach ihrer Einreise ständig dort aufhalten (Quarantäne) und sich innerhalb von zwei Tagen bei der zuständigen kantonalen Behörde melden (siehe Kontaktliste der kantonalen Behörden [www.bag.admin.ch/einreise](http://www.bag.admin.ch/einreise))<sup>2</sup>. Befolgen Sie die Anweisungen dieser Behörde.



Einreise

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<sup>3</sup> zu schützen und die Verbreitung des Virus zu verlangsamen.



Neues  
Coronavirus

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](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus).

### Dauer der Quarantäne

- Die Quarantäne dauert 10 Tage.
- Die 10 Tage beginnen ab dem Tag des letzten Kontakts, den sie mit der positiv getesteten Person hatten.
- Bei **Reisequarantäne** beginnen die 10 Tage an dem Tag Ihrer Einreise. Sind Sie über einen Staat oder ein Gebiet ohne erhöhtes Ansteckungsrisiko eingereist, so kann die zuständige kantonale Behörde die Dauer des Aufenthalts in diesem Staat oder Gebiet an die Quarantäne anrechnen.
- Wenn Sie nach 10 Tagen keine Symptome haben, dürfen Sie die Quarantäne beenden.

<sup>1</sup> Eine Person ist 2 Tage vor Symptombeginn bis 10 Tage nach Symptombeginn ansteckend.

<sup>2</sup> Sind Sie über einen Staat oder ein Gebiet ohne erhöhtes Ansteckungsrisiko eingereist, so kann die zuständige kantonale Behörde die Dauer des Aufenthalts in diesem Staat oder Gebiet an die Quarantäne anrechnen.

<sup>3</sup> Ältere Personen sowie schwangere Frauen und Erwachsene mit Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Atemwegserkrankungen, Krebs oder Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen, Adipositas Grad III (morbid, BMI  $\geq 40$  kg/m<sup>2</sup>).

### Soziale und berufliche Absonderung

- Vermeiden Sie jeglichen Kontakt mit anderen Personen. Ausgenommen sind Personen, die ebenfalls unter Quarantäne stehen und mit Ihnen im gleichen Haushalt leben. Beachten Sie dabei jedoch, dass sich Ihre Quarantäne verlängert, wenn eine Person, mit der Sie weiterhin Kontakt haben, Symptome entwickelt und positiv getestet wird.
- Befolgen Sie die Hygiene- und Verhaltensregeln: [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns).
- Ein negatives Testergebnis (PCR oder Antigen-Schnelltest) verkürzt die Dauer der Quarantäne (10 Tage) nicht.



Hygiene- und Verhaltensregeln

### Wenn Sie mit der positiv getesteten Person im gleichen Haushalt leben

- Die positiv getestete Person richtet sich allein in einem Zimmer bei geschlossenen Türen ein und nimmt die Mahlzeiten in diesem Zimmer ein (siehe Anweisungen zur Isolation auf [www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)).
- Halten Sie 1,5 Meter Abstand und tragen Sie eine Maske, wenn die positiv getestete Person ihr Zimmer verlassen muss.
- Lüften Sie alle Räume regelmässig
- 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.
- Besonders gefährdete Personen sollten während der Quarantäne-Dauer wenn möglich von den anderen Personen getrennt werden.



Anweisung Isolation

### 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 positiv getesteten 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.
- Wenn Sie Ihr Zimmer verlassen müssen, tragen Sie eine Maske<sup>4</sup>.
- Lüften Sie alle Räume regelmässig
- 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.

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

- **Tragen Sie eine Maske<sup>4</sup>.**
- **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.

<sup>4</sup> [www.bag.admin.ch/masken](http://www.bag.admin.ch/masken)

### Richtige Verwendung der Maske

- Waschen Sie sich vor dem Anziehen der Maske die Hände mit Wasser und Seife oder mit einem Desinfektionsmittel.
- Setzen Sie die Maske 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 Maske, 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](http://www.bag.admin.ch/masken) unter [Korrektur Um-gang](#).



Masken

### 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](http://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 in Quarantäne sind und dass Sie Symptome haben. Wenn Sie zu den besonders gefährdeten Personen gehören, informieren Sie die Ärztin/den Arzt bereits am Telefon darüber.



Coronavirus-Check

### 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](http://www.dureschnufe.ch)



Dureschnufe

### Regelmässig Hände waschen<sup>5</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.
- Insbesondere vor und nach dem Zubereiten von Mahlzeiten, vor und nach dem Essen, nach der Toilette und immer, wenn die Hände sichtbar schmutzig sind.

### Quarantäne bei Kindern unter 12 Jahren und Eltern

- Grundsätzlich gelten auch für die Kinder und Eltern die Regeln der Quarantäne.
- Das Kind darf während der Quarantäne keinen Kontakt zu anderen Personen ausserhalb der Familie haben.
- Steht nur das Kind unter Quarantäne, 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 jedoch berücksichtigt werden, insbesondere bei kleinen Kindern.

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

- Kurze Frischluftepisoden für unter Quarantäne stehende Kinder OHNE Kontakt zu Personen ausserhalb der Familie sind möglich.
- Wenn ein Elternteil unter Quarantäne steht und das Kind nicht, sollte die Kinderbetreuung während der Quarantäne durch das andere Elternteil erfolgen und dieser als Bezugsperson fungieren.
- Stehen beide Eltern unter Quarantäne 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 mit den oben aufgeführten Schutzmassnahmen der Eltern selber zu koordinieren, muss in Erwägung gezogen werden, das Kind mit in die Quarantäne aufzunehmen.

#### **Nach der Quarantäne**

- Befolgen Sie weiterhin die Hygiene- und Verhaltensregeln: [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch).
- Überwachen Sie weiterhin Ihren Gesundheitszustand. Es kann vorkommen, dass die ersten Symptome erst später auftreten.



Kampagne

#### **Entschädigung für Erwerbsausfall bei Massnahmen gegen das Coronavirus**

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



BSV