



## Merkblatt

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

**Stand 07.03.2020**

**Sie haben Symptomen einer akuten Atemwegsinfektion mit Fieber und Husten, welche durch den neuen Coronavirus (SARS-CoV-2) verursacht sein kann. Um die Übertragung des Virus zu verhindern, sollen Sie sich zu Hause selber isolieren, solange 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](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus).

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

- Melden Sie sich telefonisch bei einer Ärztin/ einem Arzt, wenn ihr Gesundheitszustand dies erfordert:
  - wenn Sie eine besonders gefährdete Person sind <sup>1</sup>: umgehend.  
Sagen Sie, dass Sie eine Person mit Risikofaktoren sind und Sie Symptome haben.
  - wenn Sie nicht zu den besonders gefährdeten Personen gehören: sobald sich Ihre Atemwegssymptome verschlimmern (beispielsweise Atemnot).
- Wenn eine Arztkonsultation erforderlich ist und Sie das Haus verlassen müssen, wird die Gesundheitsfachperson Sie bezüglich der Verhaltensregeln orientieren.

#### **Wenn Sie alleine leben**

- lassen Sie Lebensmittel und andere lebenswichtige Produkte wie Medikamente durch Angehörige/Freunde/Lieferdienste an Ihre 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 den Raum 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 Geschirr, Gläser, Tassen, Küchenutensilien, Handtücher oder Bettwäsche nicht mit anderen Personen. Reinigen Sie die Utensilien nach Gebrauch sorgfältig in der Abwaschmaschine oder mit Wasser und Seife.
- Waschen Sie Ihre Kleider, Bettwäsche und Badhandtücher regelmässig in der Maschine.

---

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

### **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.

### **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 einem 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](http://www.bag-coronavirus.ch).

### **Was ist für Ihre 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.

---

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