



## COVID-19: Anweisungen zur Isolation

Stand: 4. Oktober 2021 (in Anlehnung an die Unterlagen des BAG)

### Was Sie tun müssen, wenn...

**...Sie an einer akuten Erkrankung leiden, die durch das Coronavirus verursacht sein kann**

**...Sie positiv auf das Coronavirus getestet wurden**

**Sie haben Symptome einer akuten Atemwegsinfektion<sup>1</sup> und/oder einen plötzlichen Verlust des Geruchs- oder des Geschmackssinns, die durch das Coronavirus (SARS-CoV-2) verursacht sein können? Sie müssen sich unverzüglich zu Hause isolieren, damit Sie andere Personen nicht anstecken und sich testen lassen.**

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

Diese Anweisungen zeigen Ihnen, welche Vorsichtsmassnahmen Sie ergreifen müssen, um die Übertragung des Virus zu vermeiden.

Die Dauer der Isolation ist abhängig vom Testergebnis (siehe unter „Dauer und Ende der Isolation zu Hause“). Bei einem positiven Testergebnis wird sich das Amt für Gesundheit bei Ihnen melden und Ihnen weitere Informationen und Anweisungen geben. Wenn Sie von Ihrem positiven Testergebnis Kenntnis erlangt haben, füllen Sie bitte umgehend das Online-Meldeformular <https://bit.ly/3u7BccI> mit Ihren Angaben wie auch mit den erforderlichen Informationen zu Ihren Kontaktpersonen vollständig aus. Damit tragen Sie dazu bei, dass nicht noch weitere Personen angesteckt werden. Für diesbezüglich anfallende Fragen oder Hilfestellungen steht Ihnen die für Sie zuständige Contact Tracerin zur Verfügung.

Sie finden alle nötigen Informationen über das Coronavirus auf den Webseiten des Amtes für Gesundheit <http://bit.ly/corona-fl> und 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 Sie Ihr Zustand besorgt macht 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 Verwirrtheit
  - bläuliche Lippen oder Gesicht

**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.

---

<sup>1</sup> z. B. Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit mit oder ohne Fieber, Fiebergefühl, Muskelschmerzen

### **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 Abstand zu anderen Personen im Haushalt (mindestens 1.5 Meter), 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 und 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 waschen<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.
- 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.

### **Richtige Verwendung der Hygienemaske<sup>3</sup>**

- 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.
- Beachten Sie die detaillierten Vorgaben auf [www.bag.admin.ch/masken](http://www.bag.admin.ch/masken) unter Korrekter Umgang mit Masken.

---

<sup>2</sup> Video Richtiges Händewaschen: <https://youtu.be/gw2Ztu0HOYY>

<sup>3</sup> Video „So verwenden Sie eine Hygienemaske richtig“: <https://www.youtube.com/watch?v=GNkQKutS8cg&feature=youtu.be>

### 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 Schlafzimmermöbel täglich mit einem normalen Haushalt-Desinfektionsmittel.

### Isolation bei Kindern und Eltern

- Grundsätzlich gelten auch für Kinder und Eltern die Regel 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 als 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 das andere 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 mit den oben aufgeführten Schutzmassnahmen der 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 über Telefon, Skype, etc. in Kontakt.
- Ist dies nicht möglich oder genügt dies nicht: Rufen Sie bei Sorgen, Ängsten oder Problemen die Telefonnummern des Kriseninterventionsteams +423 230 05 06 oder die „Dargebotene Hand“ 143 an.
- Online finden Sie weitere Informationen unter <https://ofpg.ch/2020/12/ich-heb-mir-sorg-auch-in-zeiten-von-corona> oder <http://www.dureschnufe.ch> .

### Dauer und Ende der Isolation

- Sie haben sich testen lassen und das Ergebnis war positiv: Das Amt für Gesundheit wird sich bei Ihnen melden und Ihnen weitere Informationen geben. In der Regel wird die Isolation zu Hause beendet, sobald 48 Stunden nach Abklingen der Symptome und seit Symptombeginn mindestens 10 Tage verstrichen sind.
- Sie haben sich testen lassen und das Ergebnis war negativ: Beenden Sie die Isolation 24 Stunden nach Ende der Symptome.
- Sie haben sich **nicht testen** lassen: Beenden Sie die Isolation 48 Stunden nach Abklingen der Symptome, sofern seit Symptombeginn mindestens 10 Tage verstrichen sind.
- Es kann länger dauern bis sich die Geruchs- und Geschmacksnerven erholen oder bis ein leichter Husten vollständig abklingt. Deshalb können Sie die Isolation aufheben, wenn diese Symptome (der Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns, leichter Husten) als einzige nach Ablauf der Isolationsdauer noch weiterbestehen.

### Nach Ende der Isolation

- Befolgen Sie weiterhin die Hygieneregeln und Verhaltensempfehlungen der Kampagne [www.hebensorg.li](http://www.hebensorg.li) und „So schützen wir uns“ ([www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)) halten.

**Was sollen Ihre Kontaktpersonen und Ihre Familie tun?**

- Enge Kontaktpersonen sind Personen, die Kontakt von weniger als 1.5 Meter für mindestens 15 Minuten ohne Schutz mit Ihnen hatten, während Sie symptomatisch waren bzw. 48 Stunden vor dem Auftreten Ihrer Symptome. Diese Personen erhalten Anweisung für Quarantäne (s. auch auf der Website des Amtes für Gesundheit <http://bit.ly/corona-fl>).
- Bis Ihr Testergebnis vorliegt, müssen Ihre Kontaktpersonen und Ihre Familie ihren Gesundheitszustand überwachen und sich an die Hygiene- und Verhaltensregeln der Kampagne [www.hebensorg.li](http://www.hebensorg.li) und „So schützen wir uns“ ([www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)) halten. Wenn Symptome auftreten, sollten sie sich in Isolation begeben und sich gegebenenfalls testen lassen. Sie müssen dann die gleichen Empfehlungen zur Isolation befolgen, wie in dieser Anweisung beschrieben.
- Wenn Ihr Testergebnis positiv ist: Sie werden zusammen mit dem Amt für Gesundheit Ihre engen Kontaktpersonen identifizieren, die sich in Quarantäne begeben müssen.
- Ihre Kontaktpersonen müssen nicht in Quarantäne, wenn sie gegen das neue Coronavirus geimpft wurden. Je nach Situation kann es angezeigt sein, dass das Amt für Gesundheit einen Test der geimpften Kontaktperson anordnet.