

Selbstquarantäne

Was müssen Sie tun, wenn Sie mit einer erkrankten Person zusammenleben oder zu ihr engen Kontakt hatten?



Bleiben Sie während 5 Tagen zu Hause, und minimieren Sie den Kontakt zu anderen Menschen. Dies ist der Zeitraum, in dem bei den meisten Personen die ersten Symptome auftreten.



Lassen Sie sich Lebensmittel sowie andere unverzichtbare Produkte, wie z.B. Medikamente, durch Familienangehörige, Freunde oder einen Lieferservice vor die Haustür liefern.



Richten Sie sich allein in einem Zimmer bei geschlossenen Türen ein.



Vermeiden Sie jegliche Besuche und Kontakte, und verlassen Sie den Raum nur, wenn nötig.



Waschen Sie regelmässig die Hände mindestens 20 Sekunden mit Wasser und Seife.



Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten in Ihrem Zimmer ein. Teilen Sie Ihre Haushaltgegenstände nicht mit anderen Personen.



Reinigen Sie benutzte Artikel sorgfältig in der Geschirrspül- und Waschmaschine oder mit Wasser und Seife.



Beobachten Sie Ihren Gesundheitszustand: Unwohlsein, Müdigkeit, Fieber, Husten oder Atemprobleme können unter anderem Zeichen einer Infektion mit dem Coronavirus sein. Wenn Symptome auftreten, begeben Sie sich in Selbstisolation und befolgen die entsprechenden Empfehlungen.

Selbstisolation

Was müssen Sie tun, wenn Sie an einer Atemwegsinfektion mit Fieber und Husten leiden?



Isolieren Sie sich zu Hause, und informieren Sie Personen, zu denen Sie in den 24 Stunden vor Symptombeginn engen Kontakt hatten. Melden Sie sich nur bei einem Arzt telefonisch, wenn sich Ihre Atemwegssymptome verschlimmern. Auf jeden Fall anrufen müssen Sie, wenn Sie über 65 sind oder an Bluthochdruck, Herz-Kreislauf- und anderen Erkrankungen leiden.



Lassen Sie sich Lebensmittel sowie andere unverzichtbare Produkte, wie z.B. Medikamente, durch Familienangehörige, Freunde oder einen Lieferservice vor die Haustür liefern.



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.



Halten Sie Abstand zu anderen Personen (mindestens 2 Meter).



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.



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.



Beenden Sie die Selbstisolation frühestens 24 Stunden nach dem Abklingen der Symptome. Wenn ein Coronavirus-Test gemacht wurde, sollten Sie bei einem positiven Resultat bis 48 Stunden nach der Genesung und mindestens zehn Tage seit dem Auftreten der Krankheitssymptome isoliert bleiben.