



## COVID-19: Instrucziuns davart la quarantina

**Tge che Vus stuais far, sche Vus avais gi stretg contact cun ina persuna, da la quala il test sin il nov coronavirus (SARS-CoV-2) è stà positiv**

**Valaivel a partir dals 25-06-2020**

**Vus avais gi stretg contact cun ina persuna, da la quala l'infecziun cun il nov coronavirus è vegnida confermada d'in labor. Stretg contact vul dir che Vus essas As trategnida u trategnì senza protecziun (mascrina d'igièna u barriera fisica sco lastra da plexiglas) en la vischinanza (distanza da main che 1,5 meters) d'ina persuna infectada durant dapli che 15 minutas. Sche questa persuna era contagiusa<sup>1</sup> durant il contact, stuais Vus ir per 10 dis en quarantina a chasa. Il post chantunal cumpetent As vegn a contactar ed a dar a Vus ulteriuras infurmaziuns ed instrucziuns.**

Tras la quarantina evitais Vus ch'il virus vegn transmessa sin persunas da Vossa chasada e sin la populaziun. Durant quest temp pudessas Vus sezza resp. sez daventar contagiusa u contagiù. Tras la quarantina gidais Vus a proteger persunas spezialmain periclitadas<sup>2</sup> ed a franar la derasaziun dal virus.

Las suandantas instrucziuns mussan, tge mesiras da precauziun che Vus stuais prender durant la quarantina per evitar ina transmissiun dal virus.

Tut las infurmaziuns impurtantas davart il nov coronavirus chattais Vus sin [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (per tudestg, franzos, talian ed englais).

[In fegliet infurmativ en Vossa lingua chattais Vus sin www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads.](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads)

### Isolaziun sociala e professiunala

- Restai 10 dis a chasa (a partir da la data da l'ultim contact cun la persuna contagiusa).
- Evitai mintga contact cun autras persunas, cun excepziun da persunas ch'èn medemamain en quarantina e che vivan cun Vus en la medema chasada.
- Observai vinavant las reglas d'igièna e las recumandaziuns da cumportament da la campagna «Uschia ans protegin nus»: [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns).

### Sche Vus abitais cun la persuna malsauna en la medema chasada

- La persuna malsauna sa retira en ina stanza, nua ch'ella è suletta, serra las portas e prenda er ils pasts en questa stanza (guardar las instrucziuns davart l'isolaziun).
- Tegnai 1,5 meters distanza da la persuna malsauna, sch'ella sto bandunar sia stanza.
- Evitai mintga visita e mintga contact.
- Laschai furnir victualias ed auters products indispensabels, sco p.ex. medicaments, da confamigliars, d'amis u d'in servetsch da furniziun davant Vossa porta-chasa.

<sup>1</sup> Ina persuna è contagiusa, sch'ella ha sintoms, ed ella è contagiusa 48 uras avant che quests sintoms sa mussan.

<sup>2</sup> Persunas sur 65 onns sco er persunas creschidas cun pressiuin dal sang auta, diabetes, malsognas dal cor e da la circulaziun, malsognas cronicas da la via respiratorica, cancer u er malsognas e terapias che flailentan il sistem d'immunitad, grad III d'adipositas (morbid, BMI  $\geq 40$  kg/m<sup>2</sup>)

- Lavai regularmain ils mauns.
- Na partai betg cun autras personas Voss objects dal tegnairchasa, sco vaschella, magiels, cuppinas u utensils da cuschina. Nettegiat quests artigels suenter il diever en la maschina da lavar giu u als nettegiat fitg bain cun aua e cun savun.
- Na partai betg cun autras personas Voss sientamauns u Vossa rauba da letg. Lavai Vossa vestgadira, Vossa rauba da letg e Voss sientamauns da bogn regularmain cun la maschina.
- Personas spezialmain periclitadas duessan sche pussaivel vegnir separadas d'autras personas durant il temp da la quarantina.

#### **Sche Vus vivais suletta u sulet**

- Laschai furnir victualias ed auters products indispensabels, sco p.ex. medicaments, da confamigliars, d'amis u d'in servetsch da furniziun davant Vossa porta-chasa.

#### **Sche Vus abitais cun autras personas betg malsaunas en la medema chasada**

- As retirai en ina stanza, nua che Vus essas suletta u sulet, serrai las portas e prendai er ils pasts en Vossa stanza.
- Evitai mintga visita e mintga contact e bandunai la stanza mo, sche necessari.
- Tegnai 1,5 meters distanza da las autras personas da Vossa chasada, sche Vus stuais bandunar Vossa stanza.
- Lavai regularmain ils mauns.
- Duvrai Voss agen bogn. Sche quai n'è betg pussaivel, nettegiat ils indrizs sanitaris cuminaivels (duscha, tualetta, lavandin) suenter mintga utilisaziun cun in med da nettegiament usità.
- Na partai betg cun autras personas Voss objects dal tegnairchasa, sco vaschella, magiels, cuppinas u utensils da cuschina. Nettegiat quests artigels suenter il diever en la maschina da lavar giu u als nettegiat fitg bain cun aua e cun savun.
- Na partai betg cun autras personas Voss sientamauns u Vossa rauba da letg. Lavai Vossa vestgadira, Vossa rauba da letg e Voss sientamauns da bogn regularmain cun la maschina.

#### **Sche Vus stuais bandunar la chasa (per ir a far in test u per ir tar la media u il medi):**

- **Purtai ina maschina d'igièna.** Sch'ina tala n'è betg avant maun, tegnai ina distanza d'almain 2 meters d'autras personas.
- **Evitai il traffic public.** Duvrai, sche Voss stadi da sanadad permetta quai, Voss auto u Voss velo, giai a pe u clamai in taxi.

#### **Utilisaziun correcta da la maschina d'igièna<sup>3</sup>**

- Lavai bain ils mauns cun aua e cun savun u duvrai in med da dischinfecziun per ils mauns, avant che Vus mettai si la maschina.
- Mettai si la maschina cun precauziun, uschia ch'ella cuvra il nas e la bucca e la francai uschia, ch'ella sesa stretgamain sin la fatscha.
- Na tutgai betg pli la maschina, suenter che Vus avais mess si ella. Lavai suenter mintga contact cun ina maschina duvrada, p.ex. sche Vus la prendais giu, bain ils mauns cun aua e cun savun u duvrai in med da dischinfecziun per ils mauns.
- Ina maschina d'igièna po vegnir portata durant maximalmain 4 uras.
- Maschinas d'igièna betg reutilisablas na dastgan betg vegnir duvradas pliras giadas.
- Bittai davent las maschinas d'igièna betg reutilisablas, immediatmain suenter che Vus las avais prendidas giu suenter l'utilisaziun.

#### **Survegliai Voss stadi da sanadad**

- Observai Voss stadi da sanadad: Malesser, stancladad, fevra, sentiment da fevra, tuss, mal la gula, difficultads da respirar u perdita andetga da l'odurat e/u dal palat pon tranter auter esser segns d'ina infecziun cun il nov coronavirus.

<sup>3</sup> Video «Diever correct d'ina maschina d'igièna»: <https://www.youtube.com/watch?v=0ppXQCL6ito>

### **Sche sintoms sa mussan**

- Giai en izolaziun ed observai las instrucziuns davart l'isolaziun. [In fegliet infurmativ en Vossa lingua chattais Vos sin \[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads\]\(http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads\)](#).
- Faschai il check coronavirus sin la [pagina d'internet dal UFSP](#) ed As laschai eventualmain testar. Sin la pagina dal chantun Vad sut <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> chattais Vos in check coronavirus en 8 ulteriuras linguas.
- As annunziai immediatamain per telefon tar ina media u in medi. Schai che Vos essas stada u stà en quarantina tenor l'estrucziun dal servetsch da la media chantunala u dal medi chantunal e che Vos avais sintoms. Sche Vos appartegnais a la gruppa da personas spezialmain periclitadas, communitgai quai a la media u al medi gia al telefon.

### **Contacts socials durant la quarantina**

- Er sche Vos stuais ir en quarantina, na vul quai betg dir che Vos stuais desister da tut ils contacts socials: Restai en contact cun amias ed amis e cun la famiglia per telefon, sur Skype e.u.v. Discurri davart quai che Vos faschais tras, davart Voss pensaments e davart Voss sentiments.
- En cas che quai na basta betg u n'è betg pussaivel per Vos: Telefonai al numer 143 («Il maun offert»), sche Vos avais quitads, temas u problems. Sut quest numer èn personas da contact cuntanschiblas da tuttas uras e gratuitamain.
- Online chattais Vos ulteriuras infurmaziuns sut [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch) / [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch).

### **Lavar ils mauns<sup>4</sup>**

- Vos stuais lavar ils mauns regularmain durant almain 20 secundas cun aua e cun savun. Er las personas da Voss conturns ston far quai. Sche aua e savun na stattan betg a disposiziun, nettegiai Voss mauns cun in med per dischinfectar ils mauns uschia, che Vos sfruschais en ils mauns complettamain cun il liquid fin ch'els èn sitgs. Duvrai savun ed aua spezialmain, cur ch'ils mauns èn visiblamain malnets.
- En spezial avant e suenter la preparaziun dals pasts, avant e suenter il mangiar, suenter la tualetta ed adina, cur ch'ils mauns èn visiblamain malnets.

### **Suenter la quarantina**

- Sche Vos n'avais nagins sintoms suenter 10 dis, pudais Vos puspè ir en la publiciad suenter avair consultà il post chantunal competent.
- Observai vinavant las reglas d'igiene e las recumandaziuns da cumportament da la campagna «[Ushia ans protegin nus](#)»: [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns).
- Survegliai vinavant Voss stadi da sanadad. I po esser ch'ils emprims sintoms sa mussan pir pli tard.

### **Indemnisaziun en cas da perdita da gudogn tar mesiras cunter il coronavirus**

- Infurmaziuns en chausa (en tudestg) chattais Vos sin la [pagina d'internet](#) da l'Uffizi federal d'assicuranzas socialas UFAS ([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).

---

<sup>4</sup> Video per lavar correctamain ils mauns: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>