



COVID-19: 隔离指令 (针对有症状人员)

患有某种可能因新冠病毒引起的急性疾病时的行为规则

从 2020 年 6 月 25 日起生效

如果您的身体出现了可能由新冠病毒 (SARS-CoV-2) 引起的急性呼吸道感染症状¹和/或丧失嗅觉和/或味觉的情况, 那您就必须立即居家隔离, 以免感染他人, 并应接受检测。

隔离期的长短取决于测试结果 (参见《居家隔离的结束时间》部分)。如果检测结果为阳性, 州政府属下的负责机构会与您联系, 并给您提供详细信息和下达具体指令。

这些指令告诉您必须采取哪些预防措施, 以免病毒传播。有关新冠病毒的所有重要信息请浏览 www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (德语、法语、意大利语和英语)。

此外, 您可以在 www.bag-coronavirus.ch 下观看有关隔离的[介绍视频](#)。

您可以在 www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads 下浏览使用您的语种的介绍资料。

监督您自己的健康状况

- 如果您担心自己的身体状况或出现了以下任何警示信号之一, 请致电医生:
 - 持续发烧多天
 - 身体乏力和虚弱之感已持续多天
 - 呼吸困难
 - 胸闷或胸痛严重
 - 出现混沌困惑之感
 - 嘴唇或面色发青

如果您是独居者

- 请委托您的亲友或某一快递服务公司将您所需的食品以及其他必不可少的商品, 如药品等送到您的家门口。

如果您与他人同住一户

- 请将您自己闭关在一个可以上锁的房间里, 并在该房间里用餐。请经常给您的房间通风。
- 应谢绝所有访客, 并避免与他人发生任何接触, 仅在必要时才离开房间。
- 请与他人保持距离 (至少 1,5 米)。
- 请避免与您的宠物发生任何接触。
- 请只使用您自己的浴室。如果无法做到这一点, 请在每次使用后清洁共用卫生设施 (淋浴、马桶、盥洗池), 并用市售的消毒液进行消毒。
- 请勿与他人共用家庭用品, 如餐具、玻璃杯、茶杯或厨房用具等。使用后请用洗碗机, 或者用肥皂和水彻底清洗这些用具。
- 请勿与他人共用毛巾或床上用品。您及您的同居家人或户友应经常用洗衣机清洗各自的衣服、床单和浴巾。
- 请委托您的亲友或某一快递服务公司将您所需的食品以及其他必不可少的商品, 如药品等送到您的家门口。

¹ 如咳嗽、喉咙痛、呼吸急促并伴随发烧或不发烧、有发烧之感、肌肉疼痛

洗手²

- 您和您周围的人员必须经常用肥皂和水彻底洗手，且洗手时间至少应持续 20 秒钟。如果没有肥皂和水，请用手消毒液消毒双手，在此注意用消毒液擦拭双手的每个部位，直至擦干为止。如果手上明显沾污，务须使用肥皂和水清洗。
- 特别是在做饭前后、用餐前后、上完厕所后以及双手明显沾污的时候，请洗手。

咳嗽或打喷嚏时请遮住您的口腔

- 打喷嚏或咳嗽时，请用纸巾遮住口鼻。
- 必须立即将用于遮挡口鼻的材料扔掉或加以清洗。
- 请将用过的纸巾扔到您所在房间里一个衬有塑料袋的特定垃圾箱中。

当您必须离家 (去接受检测或去就医) 时：

- **请佩戴卫生口罩。**如果没有口罩，请与他人至少保持 1,5 米的距离。
- **请避免乘用公共交通工具。**如果您的健康状况允许的话，请使用您自己的汽车或骑自行车、步行或乘坐出租车出行。

卫生口罩³的正确用法

- 佩戴口罩之前，请先用肥皂和水清洗或用消毒液消毒双手。
- 小心地戴上卫生口罩，使其遮挡住口鼻，并压紧，使其紧贴脸部。
- 戴上口罩后请勿再触摸它。每次触摸了用过的卫生口罩，如在取下它后，请用肥皂和水清洗或用消毒液消毒双手。
- 一只卫生口罩最多可以佩戴 4 小时。
- 一次性卫生口罩不允许重复使用。
- 每次使用后，应将一次性卫生口罩立即摘下并丢弃。

遵守所有必要的预防措施

- 必须将被体液 (粪便、血液、粘液) 污染的废物先扔入房中一个特定的衬有塑料袋的废物箱中，将这样的塑料垃圾袋扎紧后才可以与其他废物一起处置。
- 应每天使用普通的家用消毒液清洁和消毒接触过的表面，例如床头柜、床架和其他卧室家具。
- 每次用过卫浴洁具后，应使用普通的家用消毒液清洁和消毒其表面。

给家长的建议

- 如果您的孩子病了，需要隔离，最好是只安排一位家长来照顾他。视孩子的年龄，必须个别调整在房间内的隔离措施和口罩的佩戴方式。

隔离期间的社交联系

- 即使您现在需要隔离，也不意味着您必须切断所有社交联系：您可以通过电话、Skype 等与朋友和家人保持联系，和他们交流您的经历、想法和感受。
- 如果这对您来说还不够，或者您做不到：如果您感到担忧、恐惧或有疑问，请拨打全天候人工热线电话 143 («援手»)。
- 如需更多信息，请浏览 <http://www.dureschnufe.ch> / www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch。

居家隔离的结束时间

- 您已接受过检测，且结果呈阳性：州政府属下的负责机构会与您联系并为您提供详细信息。通常，症状消退 48 小时后，但前提是从症状出现以来至少已过了 10 天，居家隔离期告结束。
- 您已接受过检测，且结果呈阴性：症状消退 24 小时后便可结束隔离。
- 您**没有接受检测**：如果从症状出现以来至少已过了 10 天，那么，症状消退 48 小时后，便可以结束隔离。

如果您突然有丧失嗅觉和味觉之感：嗅觉和味觉神经的恢复可能需要更长的时间。因此，如果在隔离期结束后嗅觉和/或味觉的丧失是唯一遗留的症状，则依然可以结束隔离。

² 正确的洗手方法视频：<https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

³ «卫生口罩的正确用法»视频：<https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

隔离结束后

- 应继续遵守《自我保护法》活动中颁布的卫生规则和行为建议 www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns。

您的亲密接触者和家庭成员应怎么办？

- 在检测结果出来之前，您的密接人员和家庭成员必须监督您的健康状况，并遵守《自我保护法》活动中颁布的卫生规则和行为建议 (www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)。一旦您的身体出现症状，他们应立即自我隔离，并在 BAG 网站上进行[新冠病毒自检](#)，必要时接受检测。此后他们必须遵循本指令中所述的相同的隔离建议。在 Waadt 州的网站 <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> 下还以另外 8 个语种公布了新冠病毒自检程序说明。
- 如果您的检测结果呈阳性：您要与州政府属下的负责机构一起识别您的密接人员，他们必须自我隔离。密接人员是指那些，在您出现症状期间或者在出现症状前 48 小时内，在没有采取保护措施的情况下在离开您不到 1,5 米的距离内与您有过 15 分钟以上接触的人。会给这些人下达隔离指令 (针对密接人员)。