



COVID-19: 隔离指令 (针对密接人员)

与某一新冠病毒 (SARS-CoV-2) 检测结果为阳性的人员密切接触或在从一个新冠疫情高风险地区或地区进入瑞士后的行为规则

从 2020 年 9 月 12 日起生效

您曾与某一在化验室接受检测后确诊患有新冠病毒疾病的患者有过密切接触。密切接触意味着，您在没有采取保护措施的情况下在该患者附近 (在 1.5 米以内的范围内) 逗留的时间超过 15 分钟 (卫生口罩或有机玻璃等物理屏障)。如果该患者在接触期间具有传染性¹，则您必须在家中隔离 10 天。州政府属下的主管部门会与您联系，并给您提供详细信息和发出具体指令。

您前来瑞士，且最近 10 天内曾到访过新冠疫情高风险的国家或地区。如果是这样，您必须在入境后立即直接前往您的住所或其他合适的住宿地点，且需在入境后的 10 天内进行隔离 (针对密接人员)，并在入境后的头两天内与主管的州政府部门取得联系 (参见 www.bag.admin.ch/einreise 下的州政府部门的联系人列表)。请遵守该部门的指令。

通过隔离可防止病毒传染给与您同住的人员及公众。在这期间，您自己也可能具有传染性。隔离意味着您在为保护特别易感人群²和延缓病毒的传播速度做出重要贡献。

以下指令向您介绍在隔离期间为避免病毒的传播而应采取的预防措施。有关新冠病毒的所有重要信息请浏览 www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (提供德文、法文、意大利文和英文版本)。

使用您母语的信息介绍请浏览 www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads。

社会和职业隔离

- 请在家或在一个合适的住宿地点呆 10 天 (隔离期从与传染性患者最后一次接触或从您的入境之日算起)。
- 请避免与他人发生任何接触。这里不包括与您同住一户的、同样被隔离的人员。
- 应遵守《自我保护法》活动中颁布的卫生规则和行为建议: <http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns>。
- 如果 PCR (聚合酶链式反应) 检测结果为阴性，并不能缩短隔离时间 (10 天)。

如果您与一位患者同住一户

- 患者应独自闭关在一个可以上锁的房间里，并在这个房间里用餐 (请参阅隔离指令 (针对有症状人员))。
- 如果该患者必须离开房间，请您与他/她保持 1.5 米的距离。
- 谢绝所有访客，并避免与他人发生任何接触。
- 请委托您的亲友或某一快递服务公司将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
- 应经常洗手。
- 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。应经常用洗衣机清洗衣服、床单和浴巾。
- 易感人群应在接受隔离 (针对密接人员) 期间尽量与他人分开。

¹ 如果某人出现症状，则此人从出现症状前 48 小时起便已具有传染性。

² 65 岁以上的老人以及患有高血压、糖尿病、心血管疾病、慢性呼吸道疾病、癌症、会削弱免疫系统的疾病和接受此类疗法以及患有三级肥胖症 (病态，体重指数 BMI ≥ 40 kg/m²) 的成年人。

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。

如果您与其他的健康人士同住一户

- 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。
- 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。
- 当您必须离开房间时，请与同住一户的其他人保持 1.5 米的距离。
- 应经常洗手。
- 使用自己的浴室。如果无法做到这一点，请在每次使用后用市售的清洁液清洁共用卫生设施 (淋浴、马桶、盥洗池)。
- 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。应经常用洗衣机清洗您的衣服、床单和浴巾。

当您必须离家 (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。

监督您自己的健康状况

- 注意观察您的健康状况：不适、疲倦、发烧、疑似发烧、咳嗽、喉咙痛、呼吸急促或突然失去嗅觉和/或味觉等症状可能预示您已受到新冠病毒的感染。

一旦出现症状

- 请自我隔离 (针对有症状人员) 并遵循自我隔离的适用指令。所有必要的信息请参见 www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene。
- 请进行**新冠病毒自检**，并在必要时接受检测。采用 8 种文字描述的新冠病毒自检方法请参见 Waadt 州的网页 <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation>。
- 请立即致电医生，告知他/她，您曾根据由州政府安排的医疗服务人员的指令经过隔离，现在出现了症状。如果您属于易感人群，请在致电时告知医生相关情况。

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»)。此电话全天候有人值班，接听员免费为您服务。
- 如需更多信息，请浏览 www.dureschnufe.ch / <http://www.santepsy.ch> / www.salutepsi.ch。

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

洗手⁴

- 您和周围的人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，则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。

自我隔离期 (针对密接人员) 结束

- 如果您在 10 天后没有出现症状，可以在征得州政府属下的负责机构的同意后重新出门。
- 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。
- 继续注意观察您自己的健康状况。存在日后才出现初期症状的可能性。

对因采取遏制新冠病毒的措施而遭受的收入损失的补偿

- 相关信息请参见联邦社会保障部 BSV 的网站 (www.bsv.admin.ch > Coronavirus (新冠病毒): Masnahmen für Unternehmen, Arbeitnehmende, Selbständigerwerbende und Versicherte (适用于企业、雇员、个体经营者和参保人员的措施) > Entschädigung für Erwerbsausfall (对收入损失的补偿) > Fragen und Antworten (提问和回答) > Entschädigung für Personen wegen einer Quarantänemassnahme (对受到隔离措施影响的密接人员的补偿))。

⁴ 正确的洗手法视频：<https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>