



COVID-19: A karanténra vonatkozó utasítások

Mi a teendő, ha közeli kapcsolatba került valakivel, akinek pozitív lett a koronavírus-tesztje (SARS-CoV-2) vagy olyan országból vagy térségből érkezik Svájcba, ahol komoly fertőzési kockázat áll fenn?

Érvényes 2020.09.12-től

Ön szoros kapcsolatba került egy az új koronavírussal fertőzött személlyel, akinek megbetegedését laborvizsgálat igazolta. A szoros kapcsolat azt jelenti, hogy Ön védekezés (higiéniai maszk vagy fizikai védelem, pl. plexilemez használata) nélkül fertőzött ember közelében (kevesebb mint 1,5 méteres távolságban) tartózkodott több mint 15 percen át. Ha az érintett személy a kontaktus alkalmával fertőző¹ volt, Önnek 10 napra karanténba kell vonulnia otthonában. Az illetékes kantonális szerv felveszi Önnel a kapcsolatot, és további tájékoztatást nyújt és utasításokat ad Önnek.

Svájcba érkezik, és az elmúlt 10 nap során olyan országban vagy térségben tartózkodott, ahol komoly fertőzési kockázat áll fenn. A beutazást követően köteles haladéktalanul és közvetlenül a lakását vagy más megfelelő szálláshelyet felkeresni. A beutazást követő 10 napon keresztül köteles ott tartózkodni (karantén) és két napon belül az illetékes kantonális hatóságnál bejelentkezni (lásd a kantonális hatóság elérhetőségeinek listáját www.bag.admin.ch/einreise). Ezután kövesse a hatóság utasításait.

A karanténnal elkerüli, hogy a vírussal megfertőzze az Önnel egy háztartásban élő és más személyeket. Ez idő alatt akár Ön is fertőző lehet. A karanténnal nagymértékben hozzájárul a különösen veszélyeztetett személyek² védelméhez és a vírus terjedésének lelassításához.

A következő utasításokból megtudhatja, milyen óvintézkedéseket kell végrehajtania a karantén során, hogy elkerülje a továbbfertőzést.

Az új koronavírussal kapcsolatos összes szükséges információt megtalálja a www.bag.admin.ch/neues-coronavirus weboldalon (német, francia, olasz és angol nyelven).

A vírusról szóló tájékoztatót megtalálja a saját nyelvén a www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads-oldalon.

Társadalmi és munkahelyi elkülönülés

- Maradjon otthon vagy más megfelelő szálláshelyen (a fertőző személlyel történt utolsó kapcsolat vagy beutazásának időpontjától számított) 10 napig.
- Kerüljön bármiféle emberi kontaktust. Kivételt képeznek azok a személyek, akik szintén karantén alatt állnak, és Önnel egy háztartásban élnek.
- Kövesse az „Így védekezzünk” kampányban szereplő higiéniai és viselkedési szabályokat: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.
- A negatív PCR-teszt nem rövidíti le a karantén időtartamát (10 nap).

¹ A fertőzött személy a tünetek fennállása alatt és azok jelentkezése előtt 48 órával már fertőző.

² 65 év feletti, illetve a következő betegségek valamelyikében szenvedő felnőttek: magas vérnyomás, cukorbetegség, szív- és érrendszeri megbetegedések, krónikus légzőszervi megbetegedések, rák, valamint az immunrendszer gyengülésével járó megbetegedések és terápiák, III. fokú elhízás (morbid, BMI ≥ 40 kg/m²)

Ha Ön egy háztartásban él a megbetegedett személlyel

- A megbetegedett személy egyedül, zárt ajtók mögött berendezkedik egy szobában, és a szobájában étkezik (lásd az elszigetelésre vonatkozó utasításokat).
- Ha a megbetegedett személynek el kell hagynia a szobáját, tartson 1,5 méter távolságot.
- Kerüljön mindenféle látogatást és kapcsolatot.
- Kérje meg családtagjait, barátait vagy egy futárszolgálatot, hogy az élelmiszereket és más fontos cikkeket (pl. gyógyszereket) helyezték el lakásának ajtaja előtt.
- Mosson rendszeresen kezet.
- Ne használjon senkivel közös háztartási eszközöket, pl. edényt, poharat, csészét vagy konyhai eszközöket. Használat után mossa el ezeket a mosogatógépben, vagy mosogassa el alaposan vízzel és mosogatószerrel.
- Ne használjon senkivel közös törülközőt vagy ágyneműt. A ruhákat, ágyneműt és fürdőszobai kéztörölköket mossa ki rendszeresen mosógépben.
- A különösen veszélyeztetett személyek, ha megoldható, a karantén ideje alatt legyenek a többiekől elszigetelve.

Ha egyedül él

- Kérje meg családtagjait, barátait vagy egy futárszolgálatot, hogy az élelmiszereket és más fontos cikkeket (pl. gyógyszereket) helyezték el lakásának ajtaja előtt.

Ha Ön más személyekkel, de nem a megbetegedett személlyel, él egy háztartásban

- Rendezkedjen be egyedül, zárt ajtók mögött az egyik szobában, és étkezzen a szobájában.
- Kerüljön mindenféle látogatást és kapcsolatot, és csak akkor hagyja el a szobát, ha feltétlenül szükséges.
- Ha el kell hagyni a szobáját, tartson 1,5 méter távolságot a háztartásában élő többi személytől.
- Mosson rendszeresen kezet.
- Használjon saját fürdőszobát. Ha erre nincs lehetősége, a közös használatú berendezési tárgyakat (tusolót, WC-t, mosdót) minden használat után tisztítsa meg a kereskedelemben kapható tisztítószerrel.
- Ne használjon senkivel közös háztartási eszközöket, pl. edényt, poharat, csészét vagy konyhai eszközöket. Használat után mossa el ezeket a mosogatógépben, vagy mosogassa el alaposan vízzel és mosogatószerrel.
- Ne használjon senkivel közös törülközőt vagy ágyneműt. A ruháit, ágyneműjét és fürdőszobai kéztörölköket mossa ki rendszeresen mosógépben.

Ha el kell hagynia lakását (orvosának felkeresése érdekében):

- **Viseljen higiéniai maszkot.** Ha nem áll maszk a rendelkezésére, tartson 2 méteres távolságot a többi embertől.
- **Kerülje a tömegközlekedési eszközök használatát.** Ha egészségi állapota megengedi, használja autóját vagy kerékpárját, menjen gyalog vagy taxival.

A higiéniai maszk helyes használata³

- A maszk felvétele előtt mosson kezet vízzel és szappannal, vagy használjon kézfertőtlenítőt.
- Helyezze fel óvatosan a higiéniai maszkot, hogy az elfedje az orrát és a száját, és húzza meg, hogy szorosan kifeküdjön az arcán.
- Miután feltette, már ne fogja meg a maszkot. A használt higiéniai maszk megérintése után (pl. ha levette a maszkot) mindig mosson kezet vízzel és szappannal, vagy használjon kézfertőtlenítőt.
- A higiéniai maszk legfeljebb 4 órán át használható.
- Az egyszer használatos maszkokat többször nem szabad használni.
- Az egyszer használatos maszkokat használat után azonnal dobja el.

Kövesse figyelemmel egészségi állapotát

- Kövesse figyelemmel egészségi állapotát: A rossz közérzet, fáradtság, láz, lázérzet, köhögés, torokfájás, nehéz légzés és a szag- és ízérzékelés hirtelen elvesztése többek között az új koronavírusos való megfertőződés jelei lehetnek.

³ „A higiéniai maszk helyes használata” című videó: <https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

Ha a tünetek jelentkeznek

- Szigetelje el magát, és kövesse az önelszigetelésre vonatkozó utasításokat. [A víusról szóló tájékoztatót megtalálja a saját nyelvén a \[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads\]\(http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads\) oldalon.](#)
- Hajtsa végre a [BAG weboldalon](#) található koronavírus-ellenőrzést, és esetlegesen végeztesse el a tesztet. Vaud kanton weboldalon (<https://coronavirus.unisante.ch/evaluation>) további 8 nyelven is kitölthető a koronavírus-ellenőrző kérdőív.
- azonnal hívja telefonon a háziorvosát. Mondja el, hogy a kantoni orvosi szolgálat utasításai szerint karanténba vonult, és tüneteket észlel magán. Ha Ön a különösen veszélyeztetett személyek közé tartozik, tájékoztassa erről orvosát már a telefonbeszélgetés során.

Társas kapcsolatok a karantén során

- Az, hogy most karanténban kell lennie, nem jelenti azt, hogy meg kell szakítania minden társas kapcsolatot. Maradjon kapcsolatban a barátaival és családjával telefonon, skype-on stb. keresztül. Beszéljen velük arról, mit él meg, milyen gondolatai és érzései vannak.
- Ha ez nem lenne az Ön számára elegendő, vagy nincs erre módja, és gondokkal, félelmekkel vagy problémákkal küzd, hívja a 143-as („Dargebotene Hand”), éjjel-nappal és ingyenesen hívható telefonszámot, és mondja el panaszát.
- További információkért keresse fel az alábbi internetes oldalakat: [www.dureschnufe.ch /](http://www.dureschnufe.ch/) [http://www.santepsy.ch /](http://www.santepsy.ch/) www.salutepsi.ch

Kézmosás⁴

- Ön és a környezetében élők mossanak rendszeresen, legalább 20 másodpercen át vízzel és szappannal kezet. Ha nem áll rendelkezésre víz és szappan, tisztítsa meg a kezét kézfertőtlenítővel: dörzsölje be a szert a kéz teljes felületén, amíg meg nem szárad. Szappant és vizet elsősorban akkor kell használni, ha a kéz láthatóan piszkos.
- Különösen fontos a kézmosás az ételek készítése előtt és után, evés előtt és után, WC-használat után, és mindig, ha a kéz láthatóan piszkos.

A karantén vége

- Ha 10 nap elteltével nem jelentkeznek Önnél tünetek, az illetékes kantonális szervvel történt egyeztetést követően újra mehet emberek közé.
- Kövesse továbbra is az „[Így védekezzünk](#)” kampányban szereplő higiéniai szabályokat és viselkedési ajánlásokat: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.
- Kövesse figyelemmel továbbra is egészségi állapotát. Előfordulhat, hogy a tünetek csak később jelentkeznek.

Kártérítés a koronavírus elleni védekezés okozta jövedelemkiesés miatt

- Ezzel kapcsolatos információkat a Svájci Szövetségi Társadalombiztosítási Hivatal (BSV) [weboldalon](#) talál (www.bsv.admin.ch > Sozialversicherungen: Massnahmen für Unternehmen, Arbeitnehmende, Selbständigerwerbende und Versicherte > Entschädigung für Erwerbsausfall > Fragen und Antworten > Entschädigung für Personen wegen einer Quarantänemassnahme).

⁴ videó a helyes kézmosásról: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>