



COVID-19: Instrucziuns davart la quarantina

Mesiras che ston vegnir prendidas, sche:

- A. Vus avais già stretg contact cun ina persuna, da la quala il test sin il coronavirus (SARS-CoV-2) è stà positiv u
- B. Vus As essas trategnida u trategnì durant ils ultims 10 dis en in lieu cun ina varianta dal virus preoccupanta

Valaivel a partir dals 26-06-2021

A. Vus avais già stretg contact cun ina persuna, da la quala l'infecziun cun il coronavirus è vegnida confermada cun in test. Stretg contact vul dir che Vus essas As trategnida u trategnì senza protecziun adequata en la vischinanza directa (distanza da main che 1,5 meters) d'ina persuna infectada durant dapli che 15 minutas. Sche questa persuna era contagiada¹ durant il contact, stuais Vus ir en quarantina a chasa (quarantina da contact). Sche Vus avais già COVID-19 entaifer ils ultims 6 mais (attest dal medi u cumprova da labor²) u sche Vus essas vaccinada u vaccinà cumplettamain, essas Vus deliberada u deliberà da la quarantina³. Percunter stuais Vus observar vinavant las reglas usitadas d'igiene e da cumportament⁴. Sche Vus avessas da sviluppar sintoms, As isolai e giai a far in test.



Stretg contact

B. Vus As essas trategnida u trategnì durant ils ultims 10 dis avant l'entrada en Svizra en in lieu cun ina varianta dal virus preoccupanta⁵. Sche Vus n'essas betg vaccinada u vaccinà u sche Vus n'avais nagina cumprova d'esser guarida u guarì da COVID-19 durant ils ultims 6 mais, As stuais Vus render en quarantina suenter Vossa entrada en Svizra. Vus essas obligada u obligà d'As render immediatamain suenter l'entrada en Svizra sin via directa en Vossa abitaziun u en in auter alloschi adattà (guardar www.bag.admin.ch/einreise). Vus stuais As trategnair là permanentamain durant 10 dis suenter Vossa entrada en Svizra (quarantina da viadi).



Entrada en Svizra

⚠️ Attenziun: Questa deliberaziun da la quarantina da viadi na vala betg, sche Vus entrais en Svizra d'in stadi u d'in territori, en il qual exista il suspect sin ina u per il qual è cumprovada ina varianta dal virus immunevasiva preoccupanta.

Tras la quarantina evitais Vus ch'il virus vegn transmess sin personas da Vossa chasada e sin la populaziun, perquai che Vus pudessas senza resp. sez daventar contagiada u contagiud durant quest temp. Tras la quarantina gidais Vus a proteger personas spezialmain periclitadas ed a franar la derasaziun dal virus.

Las suandantas instrucziuns As mussan, tge mesiras da precauziun che Vus stuais prender durant la quarantina per evitar ina transmissiun dal virus. Tut las infurmaziuns impurtantas davart il coronavirus chattais Vus sin www.bag.admin.ch/coronavirus-de (per tudestg, franzos, talian ed englais).



Coronavirus

¹ Ina persuna è infectada 2 dis avant ch'ils sintoms sa mussan e fin 10 dis suenter ch'ils sintoms han cumenzà.

² Ina persuna po vegnir resguardada sco guarida a partir dal 11. di suenter la conferma da l'infecziun.

³ Per personas vaccinadas vala la deliberaziun da la quarantina per 12 mais a partir dal mument ch'ella è vaccinada cumplettamain.

⁴ www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns

⁵ [Glista dal UFSP dals pajais da ristga](#) > 2. Stadis, en ils quals circulescha ina varianta preoccupanta

Durada da la quarantina

- **Quarantina da contact:** La quarantina dura 10 dis a partir da quel mument che Vus avais gi l'ultim contact cun la persuna cun in test positiv.
- **Quarantina da viadi:** La quarantina dura 10 dis e cumenza il mument che Vus entrais en Svizra. Sche Vus vegnis en Svizra d'ina stadi u d'in territori senza varianta dal virus preoccupanta, po l'autorità chantunala cumpetenta metter a quint a la quarantina la durada da la dimora en quest stadi u territori.
- Abstrahà d'excepziuns⁶ pudais Vus reducir questa durada cun far in test (test da PCR u test svelt d'antigens da SARS-CoV-2) il pli baud a partir dal 7. di da la quarantina. Sch'il resultat dal test è negativ, po la quarantina vegnir abolida. Ma Vus essas obligada u obligà da purtar ina mascrina e da tegnair ina distanza dad 1, 5 meters envers autras personas ordaifer Voss lieu da domicil fin che la quarantina è passada efectivamain dal tuttafatg, q.v.d. fin il 10. di. Ultra da quai sto il resultat negativ dal test vegnir communitgà a l'autorità chantunala cumpetenta. Resguardai per plaschair las directivas specificas da Voss chantun. Sch'il resultat dal test è positiv, valan las directivas concernent l'isolaziun (guardar www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- En tscherts cas po la media u il medi ordinar in test avant il 7. di. In tal test na reducescha betg la quarantina.

Isolaziun sociala e professiunala

- Evitai mintga contact cun autras personas, cun excepziun da personas ch'èn medemamain en quarantina e che vivan cun Vus en la medema chasada. Resguardai però en quest connex che Vossa quarantina sa prolunghescha, sch'ina persuna, cun la quala Vus avais vinavant contact, sviluppa sintoms e survegn in resultat positiv dal test.
- Observai las reglas d'igièna e da cumportament: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.



Reglas d'igièna e da cumportament

Sche Vus abitais cun la persuna cun in test positiv en la medema chasada (quarantina da contact)

- La persuna, da la quala il test sin il coronavirus è stà positiv, 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 sin www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- Tegnai 1,5 meters distanza e purtai ina mascrina, sche la persuna, da la quala il test sin il coronavirus è stà positiv, sto bandunar sia stanza.
- Dai regularmain aria a tut las stanzas.
- 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.
- Lavai regularmain ils mauns.
- Na partai betg cun autras personas Voss objects dal tegnairchasa, sco vaschella, magiels, cuppinas u utensils da cuschina. Nettegiai quests artitgels suenter il diever en la maschina da lavar giu u als nettegiai fitg bain cun aua e cun savun.
- Na partai betg cun autras personas Voss sientamauns u Vossa rauba da letg.
- Personas spezialmain periclitadas duessan sche pussaivel vegnir separadas d'autras personas durant la quarantina.



Instrucziun concernent l'isolaziun

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.

⁶ En cas motivads po l'autorità chantunala cumpetenta sistir l'aboliziun anticipada da la quarantina.

Sche Vus abitais en la medema chasada cun autras persunas, ma betg cun quella, da la quala il test sin il coronavirus è stà positiv

- 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.
- Sche Vus stuais bandunar Vossa stanza, purtai ina mascrina⁷.
- Dai regularmain aria a tut las stanzas.
- Lavai regularmain ils mauns.
- Duvrai Voss agen bogn. Sche quai n'è betg pussaivel, nettegiat ils indrizz sanitaris cuminaivels (duscha, tualetta, lavandin) suenter mintga utilisaziun cun in med da nettegiament usità.
- Na partai betg cun autras persunas Voss objects dal tegnairchasa, sco vaschella, magiels, cuppinas u utensils da cuschina. Nettegiat quests artitgels suenter il diever en la maschina da lavar giu u als nettegiat fitg bain cun aua e cun savun.
- Na partai betg cun autras persunas Voss sientamauns u Vossa rauba da letg.

Sche Vus stuais bandunar la chasa (per ir tar la media u il medi):

- **Purtai ina [mascrina](#)**³.
- **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 mascrina

- Lavai bain ils mauns cun aua e cun savun u duvrai in med da dischinfecziun per ils mauns, avant che Vus mettais si la mascrina.
- Mettai si la mascrina cun precauziun, uschia ch'ella cuvra il nas e la bucca e la francai uschia, ch'ella sesa stretgmain sin la fatscha.
- Na tutgai betg pli la mascrina, suenter che Vus avais mess si ella. Lavai suenter mintga contact cun ina mascrina 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 mascrina d'igiene po vegnir purtada durant maximalmain 4 uras.
- Resguardai per plaschair las prescripziuns detagliadas sin www.bag.admin.ch/masken sut [Korrektter Umgang](#).



Mascrinas

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 coronavirus.

Sche sintoms sa mussan

- Giai en izolaziun ed observai las instrucziuns davart l'isolaziun. Vus chattais tut las infurmaziuns necessarias sin www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene.
- As annunziat immediatmain per telefon tar ina media u in medi. Schai che Vus essas en quarantina e che Vus avais sintoms. Sche Vus appartegnais a la gruppa da persunas spezialmain periclitadas, communitgai quai a la media u al medi gia al telefon.

Contacts socials durant la quarantina

- Er sche Vus stuais ir en quarantina, na vul quai betg dir che Vus 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 Vus faschais tras, davart Voss pensaments e davart Voss sentiments.
- En cas che quai na basta betg u n'è betg pussaivel per Vus: telefonai al numer 143 («Il maun offert»), sche Vus avais quitads, temas u problems. Sut quest numer èn persunas da contact cuntanschiblas da tuttas uras e gratuitmain.
- Online chattais Vus ulteriuras infurmaziuns sut www.dureschnufe.ch



Dureschnufe

⁷ www.bag.admin.ch/masken

Lavar regularmain ils mauns⁸

- Vus stuais lavar ils mauns regularmain durant almain 20 secundas cun savun e cun aua. Er las persunas 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 Vus sfruschais en ils mauns cumplettaimain 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.

Quarantina en cas d'uffants sut 12 onns e geniturs

- Da princip valan las reglas da la quarantina er per uffants e per lur geniturs.
- Durant la quarantina na dastga l'uffant avair nagin contact cun autras persunas ordaifer la famiglia.
- Sche mo l'uffant è en quarantina, duess il contact cun autras persunas da la chasada vegnir reduci uschè ferm sco pussaivel. Questa mesira è pli u main applitgabla en la pratica e dependa per exempel da la vegliadetgna. Igl è impurtant da resguardar ils basegns da l'uffant, en spezial d'uffants pitschens.
- Per uffants ch'èn en quarantina èsi pussaivel d'ir curtamain a l'aria frestga SENZA avair contact cun persunas ordaifer la famiglia.
- Sch'in genitur stat sut quarantina e l'uffant betg, duess l'auter genitur tgirar l'uffant durant la quarantina. Quel fiss a medem temp er la persuna da referiment.
- Sche tuts dus geniturs stattan sut quarantina e l'uffant betg, dependa il proceder da la vegliadetgna da l'uffant e da la realisabladad. Sch'i na po betg vegnir organisada in'assistenza da l'uffant ordaifer la famiglia e sche l'uffant n'è betg en cas da coordinar sez ses mintgadi cun observar las reglas d'igièna e da cumportament envers ils geniturs, stoi vegnir considerà da metter er l'uffant sut quarantina.
- Sch'in uffant sa chatta en quarantina, perquai ch'in genitur è en isolaziun, po l'uffant vegnir relaschè da la quarantina il medem mument sco ch'il genitur po bandunar l'isolaziun, premiss che l'uffant n'haja nagins sintoms da COVID-19. Sut tschertas circumstanzas pon las autoritads chantunalas cumpetentas ordinar che l'uffant vegnia testà, avant che la quarantina vegnia abolida.

Suenter la quarantina

- Observai vinavant las reglas d'igièna e da cumportament: www.bag-coronavirus.ch.
- Survegliai vinavant Voss stadi da sanadad. I po capitar ch'ils emprims sintoms sa mussan suenter la quarantina.
- Sche Vus n'èssas anc betg vaccinada u vaccinà, ponderai d'As laschar vaccinar.



Campagna

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

- Infurmaziuns en chaussa (en tudestg) chattais Vus sin la [pagina d'internet](http://www.bsv.admin.ch) da l'Uffizi federal d'assicuranzas socialas UFAS (www.bsv.admin.ch > Coronavirus: Massnahmen für Unternehmen, Arbeitnehmende, Selbständigerwerbende und Versicherte > Entschädigung für Erwerbsausfall > Fragen und Antworten > Entschädigung für Personen wegen einer Quarantänemassnahme).



UFAS

⁸ Video per lavar correctamain ils mauns (en tudestg): <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>