



COVID-19: 隔离指令 (针对有症状人员)

从 2020 年 12 月 8 日起生效

本指令告知您，当出现以下情况时您必须怎么做...

- ...您患有可能由新冠病毒引起的急性疾病。
- ...您的新冠病毒检测呈阳性。

如果您的身体出现了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，并应立即接受检测。

虽然您没有症状，但新冠病毒检测结果却呈阳性，这时您仍会感染其他人，故须立即隔离。

本指令告诉您必须采取哪些预防措施，以避免病毒的传播。有关新冠病毒的所有重要信息请浏览 <http://www.bag.admin.ch/novel-coronavirus>。此外，您可以在 www.bag-coronavirus.ch 下观看有关隔离的[介绍视频](#)。



新冠病毒
(英文)

如果检测结果为阳性，州政府的主管机构会与您联系，并为您提供更多信息和说明。

请注意：在当前情况下，州政府主管机构可能无法及时与您联系。此情形下，请将您的病情自行告知与您有密切接触的人。您可以在下面部分了解«**您的家人和密接人员应该怎么办？**»。

隔离时间

隔离时间取决于检测结果：

- 您已接受过检测，且结果呈阳性：通常，症状消退 48 小时后隔离期告结束，但前提是从症状出现以来至少已过了 10 天。
- 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 小时后便可结束隔离。
- 您在检测之际没有症状：请在完成检测的 10 天后结束隔离。

嗅觉和味觉神经的恢复，或轻度咳嗽的消退可能需要更长的时间。因此，如果在隔离期结束后这些症状(嗅觉和/或味觉的丧失、轻度咳嗽)是唯一遗留的症状，则依然可以结束隔离。

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

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

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。
- 如果您必须走出房间，请戴好卫生口罩并与同住的其他人保持距离 (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。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。

经常洗手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。**如果您患有急性呼吸道疾病，便不得佩戴织物口罩。
- 请在离家前**洗手**或给双手**消毒**。
- **请避免乘用交通工具。**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，并拉压紧，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。

请遵守 www.bag.admin.ch/masks 上的 **Korrektter Umgang mit Masken** (正确使用口罩) 部分的具体要求。

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。
-

儿童和家长的隔离

- 原则上，隔离规则也适用于儿童和家长。
- 在隔离期间，孩子不得与家人以外的其他人接触。



口罩 (英文)

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

- 如果只有孩子需要隔离，则应尽可能减少他与其他家庭成员的接触。可行性取决于孩子的年龄等因素。但应该考虑孩子，尤其是幼童的需求。
- 如果家长之一需要隔离，而孩子却不需要，则应由另一位家长来照顾孩子并作为其监护人。

如果两位家长都需要隔离，而孩子却不需要，则做法取决于孩子的年龄以及可行性。如果无法安排外人来照料孩子，且孩子无法在家长采取上述隔离措施时自行安排自己的日常生活，则须考虑将孩子一并隔离。

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。



Dureschnufe
(英文)

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/protect-yourself-and-others。



卫生和行为规范
(英文)

您的亲密接触者和家庭成员应怎么办？

- 在您的检测结果出来之前，您的密接人员和家庭成员必须监督他们的健康状况，并遵守 «自我保护法» 活动中颁布的卫生规则和行为规则 (www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)。一旦身体出现症状，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。此后他们必须遵循与本指令中所述相同的隔离建议。
- 如果您的检测结果呈阳性：您要与您所在州政府下的主管机构一起确认您的密接人员，他们必须自我隔离。如果州政府下属主管机构不能及时与您联系，请您自行告知这些密接人员您的病情。



新冠病毒自检
(英文)

您必须告知谁？

- 在出现症状前两天与您有密切接触的任何人：这里包括那些在您出现症状期间或在出现症状前的 48 小时内没有任何保护的情况下与您在不到 1.5 米的范围内至少有过 15 分钟的接触的人。这些人员必须遵循针对密接人员的隔离指令 (www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)。
- 您和您的密接人员可以在 www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene 上的 «[Vorgehen bei Kontakt mit einer infizierten Person](#)» (与受感染者发生接触后的做法) 部分查阅更多相关信息。
- 如果您的密接人员因为与您有过接触而必须自我隔离，那么他们有权获得收入损失赔偿。相关信息请查阅联邦社会保障部 BSV 的网站。



隔离指令 (针对密接人员) (英文)



BSV