



Covid-19: Instrucțiuni privind carantina

Măsurile de implementat, dacă:

- A. ați intrat în contact strâns cu o persoană testată pozitiv pentru coronavirus (SARS-CoV-2) sau**
- B. după prezența într-un stat sau un teritoriu cu rată înaltă de infectare cu SARS-CoV-2 reveniți în Elveția**

Valabil din data de 31.05.2021

A. Ați intrat în contact strâns cu o persoană infectată cu coronavirus, fapt confirmat cu un test. Contact strâns înseamnă că v-ați aflat în apropierea unei persoane infectate (la distanță mai mică de 1,5 metri) timp de mai mult de 15 minute, fără folosirea de mijloace de protecție corespunzătoare. În cazul în care pe durata contactului cealaltă persoană a constituit risc de infecție¹, aveți obligația de a intra în carantină la domiciliu (carantină de contact).



Contact strâns

Dacă în ultimele șase luni ați fost infectat(ă) cu Covid-19 (dovedit medical sau cu test de laborator²) sau dacă sunteți vaccinat(ă) complet, obligația de carantinare nu este valabilă în cazul dvs³. Acționați în continuare conform regulilor de igienă și de comportament.⁴ În cazul în care prezentați simptome, izolați-vă și solicitați testarea.

B. Călătoriți în Elveția și în ultimele 10 zile v-ați aflat într-un stat sau într-un teritoriu cu risc înalt de infecție. În acest caz aveți obligația de a acționa conform regulilor aplicabile în cazul persoanelor, care călătoresc în Elveția; aceste reguli sunt menționate pe pagina web



Sosirea în Elveția

www.bag.admin.ch/einreise. După sosire, aveți și obligația de a vă deplasa la domiciliu sau la un adăpost corespunzător folosind ruta cea mai scurtă. După sosire, aveți obligația de a nu părăsi locul respectiv pentru o perioadă de 10 zile (carantinarea călătorilor).

Dacă în ultimele șase luni ați fost infectat(ă) cu Covid-19² sau sunteți vaccinat(ă) complet, obligația de carantinare³ și de notificare a autorităților nu vi se aplică. Trebuie menționat faptul că totuși aveți obligația de a prezenta o dovadă (dovadă medicală sau de laborator), prin care este confirmat faptul, că ați fost infectat(ă) cu coronavirus și că sunteți confirmată ca persoană vindecată respectiv că sunteți complet vaccinat(ă).

⚠️ Atenție: Această scutire de carantină de călătorie nu este valabilă în cazul în care călătoriți în Elveția dintr-o țară în care este prezentă una dintre variantele periculoase ale coronavirus⁵.

Prin carantină preveniți răspândirea virusului și infectarea altor persoanelor din gospodăria dvs. și a societății, în general, deoarece în acest interval constituiți sursă de infecție. Prin intrarea în carantină contribuiți în mod semnificativ la protejarea persoanelor periclitate și la încetinirea vitezei de răspândire a virusului.

¹ O persoană constituie sursă de infecție cu 2 zile înainte de apariția simptomelor și timp de 10 zile după apariția primelor simptome.

² O persoană poate fi considerată vindecată după 11 zile de la data confirmării infecției.

³ În cazul persoanelor vaccinate, scutirea de carantină este aplicabilă după șase luni de la data vaccinării complete.

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

⁵ [Lista BAG-cu țările de risc > 2](#). Țări, în care este prezentă una dintre variantele periculoase ale coronavirus

Prin instrucțiunile menționate mai jos sunt prezentate măsurile de siguranță, care pot fi implementate pe durata carantinei, în scopul prevenirii răspândirii și transmiterii virusului. Pentru vizualizarea tuturor informațiilor importante despre coronavirus, vă rugăm accesați pagina web www.bag.admin.ch/neues-coronavirus.



Coronavirus

Durata perioadei de carantină

- **Carantina după contact:** Perioada de carantină durează 10 zile de la ultimul contact cu persoana testată pozitiv.
- **Carantina după călătorie:** Perioada de carantină durează 10 zile de la data sosirii în Elveția. În cazul în care sosiți dintr-un stat sau dintr-o zonă fără risc crescut de infecție, autoritatea cantonală competentă poate adăuga durata șederii dvs. în statul respectiv sau în zona respectivă la perioada de carantină.
- În anumite situații de excepție⁶, această perioadă poate fi scurtată prin efectuarea testului, cel mai devreme în ziua 7 a perioadei de carantină (test PCR sau test rapid antigen pentru SARS-CoV-2). În cazul în care rezultatele testului sunt negative, carantina poate fi anulată. Cu toate acestea, până la expirarea efectivă a perioadei de carantină, adică până la ziua 10 a perioadei de carantină, aveți obligația de a purta masca de protecție și de a păstra distanța de 1,5 metri față de alte persoane. Rezultatele negative trebuie transmise autorităților cantonale competente. Vă rugăm acționați conform instrucțiunilor specifice valabile în cantonul dvs. Dacă rezultatele testului sunt pozitive, sunt valabile instrucțiunile privind izolarea (vezi www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- În anumite cazuri, testarea poate fi prescrisă de un medic înainte de ziua 7. Efectuarea timpurie a testului poate rezulta în scurtarea perioadei de carantină.

Izolarea socială și profesională

- Evitați orice contact cu alte persoane. Excepție constituie persoanele carantinate, care locuiesc în aceeași gospodărie cu dvs. Vă rugăm rețineți, că perioada de carantină va fi extinsă dacă o persoană cu care sunteți încă în contact prezintă simptome și este testată pozitiv.
- Acționați conform regulilor de igienă și de comportament: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.



Regulile de igienă și de comportament

Dacă locuiți în aceeași gospodărie cu o persoană testată pozitiv (carantina de contact)

- Persoana testată pozitiv pentru coronavirus are obligația de a se izola într-o încăpere separată cu ușile închise, având obligația de a lua masa în această încăpere (pentru instrucțiunile privind izolarea vă rugăm consultați pagina web www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- Păstrați distanța de 1,5 metri și purtați masca de protecție, când persoana infectată părăsește încăperea.
- Aerisiți toate încăperile în mod regulat
- Evitați vizitele și contactele.
- Asigurați-că alimentele și produsele de strictă necesitate, cum sunt medicamentele, sunt livrate de membri familiei, de prieteni sau de un serviciu de livrări la domiciliu, la ușa de intrare.
- Spălați-vă pe mâini în mod regulat.
- Nu permiteți altei persoane folosirea vaselor, paharelor, ceștilor și ustensilelor utilizate de dvs. Curățați aceste obiecte după fiecare utilizare, folosind mașina de spălat vase sau apă și săpun.
- Nu permiteți altor persoane folosirea prosoapelor sau lenjeriei de pat utilizate de dvs.
- Dacă este posibil, persoanele expuse la risc trebuie izolate de alte persoane pe durata perioadei de carantină.



Instrucțiuni privind izolarea

⁶ În situațiile justificate, autoritatea cantonală competentă este îndreptățită la suspendarea timpurie a carantinei.

Dacă locuiți singur(ă)

- Asigurați-că alimentele și produsele de strictă necesitate, cum sunt medicamentele, sunt livrate de membri familiei, de prieteni sau de un serviciu de livrări la domiciliu, la ușa de intrare.

Dacă locuiți în aceeași gospodărie cu alte persoane, dar nu cu persoana testată pozitiv pentru coronavirus

- Fiecare persoană are obligația de a se izola într-o încăpere separată, cu uși închise, urmând ca mesele să fie luate de către fiecare persoană în propria încăpere.
- Evitați vizitele și contactele, și părăsiți încăperea doar dacă este necesar.
- Dacă părăsirea încăperii este necesară, purtați masca de protecție⁷.
- Aerisiți toate încăperile în mod regulat
- Spălați-vă pe mâini în mod regulat.
- Folosiți grupul sanitar propriu. Dacă acest fapt nu este posibil, curățați instalațiile sanitare comune (dușul, toaleta, chiuveta) după fiecare utilizare, folosind o substanță de curățare obișnuită.
- Nu permiteți altei persoane folosirea vaselor, paharelor, ceștilor și ustensilelor utilizate de dvs. Curățați aceste obiecte după fiecare utilizare, folosind mașina de spălat vase sau apă și săpun.
- Nu permiteți altor persoane folosirea prosoapelor sau lenjeriei de pat utilizate de dvs.

Când trebuie să vă părăsiți locuința (în scop de consult medical):

- **Purtați masca de protecție**³.
- **Evitați folosirea mijloacelor de transport în comun.** Dacă starea de sănătate vă permite, folosiți autoturismul propriu sau un vehicul Velo, deplasați-vă pe jos sau chemați un taxi.

Folosirea corectă a măștii de protecție

- Înainte de folosirea măștii spălați-vă pe mâini cu apă și săpun sau folosiți un dezinfectant.
- Puneți masca de protecție pe chip în așa fel, încât nasul și gura să fie acoperite, apoi strângeți în scopul fixării pe chip.
- Evitați atingerea măștii de protecție după așezarea pe chip. Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun sau folosiți dezinfectant, după atingerea unei măști folosite, de ex. după scoatere.
- Masca igienică poate fi folosită în continuu timp de maxim 4 ore.
- Pentru informații detaliate privind utilizarea măștii de protecție accesați pagina web www.bag.admin.ch/masken secțiunea [Utilizarea corectă](#).



Măștile de protecție

Monitorizați-vă starea de sănătate

- Monitorizați-vă starea de sănătate: Stările de rău, senzațiile de oboseală, febra, senzația de febră, tusele, durerile de gât, dificultățile de respirație sau pierderea bruscă a simțurilor olfactive și gustative pot constitui și simptome ale infectării cu coronavirus.

Apariția simptomelor

- Autoizolați-vă și acționați conform instrucțiunilor privind izolarea. Pentru toate informațiile corespunzătoare consultați pagina web www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene.
- Contactați imediat și telefonic un medic. Menționați că sunteți în carantină și că prezentați simptome. Dacă faceți parte din categoria persoanelor cu grad înalt de expunere, vă rugăm anunțați-vă medicul imediat, prin telefon.

Contactele sociale pe durata perioadei de carantină

- Izolarea în carantină nu implică întreruperea tuturor contactelor sociale. Păstrați legătura cu prietenii și cu familia folosind telefonul, Skype, etc. Vorbiți despre experiențele, gândurile și sentimentele dvs.
- Dacă aceste soluții nu sunt suficiente sau dacă nu sunt posibile pentru dvs.: În cazul în care vă confrunțați cu griji, temeri sau probleme, vă rugăm apelați numărul de



Dureschnufe

⁷ www.bag.admin.ch/masken

telefon 143 („Mâna întinsă“). Acest număr de telefon este gratuit și poate fi apelat oricând, apelul fiind preluat de un consultant.

- Pentru mai multe informații vă rugăm accesați pagina web www.dureschnufe.ch

Spălați-vă pe mâini în mod regulat⁸

- Împreună cu persoanele din jurul dvs. aveți obligația de a vă spăla pe mâini cu apă și săpun, în mod regulat, timp de minim 20 de secunde. În cazul în care apa și săpunul nu sunt accesibile, folosiți dezinfectant pentru mâini și aplicați-l pe toată suprafața mâinilor și frecați până la uscare. Folosiți apă și săpun în special dacă mâinile sunt vizibil murdare.
- Spălați-vă pe mâini în special înainte și după prepararea mâncărilor, înainte și după consumul de alimente, după folosirea toaletei și ori de câte ori mâinile sunt vizibil murdare.

Carantina în cazul copiilor care nu au împlinit vârsta de 12 ani și în cazul părinților

- În cazul copiilor și al părinților sunt valabile regulile aplicabile în cazul carantinei.
- Pe durata carantinei copilul are obligația de a evita orice contact cu alte persoane, cu excepția membrilor familiei.
- În cazul în care doar copilul se află în carantină, contactul cu celelalte persoane din gospodărie trebuie redus cât mai mult posibil. Posibilitatea de implementare a acestei măsuri depinde, de exemplu, de vârstă. Nevoile copilului, în special ale copiilor mici, trebuie întotdeauna luate în considerare.
- În cazul copiilor plasați în carantină ieșirile scurte la aer proaspăt sunt permise, însă FĂRĂ contact cu persoane din afara familiei.
- În cazul în care un părinte este în carantină, dar nu și copilul, îngrijirea copilului trebuie asigurată de celălalt părinte în timpul carantinei, această persoană acționând și în calitate de îngrijitor.
- Dacă ambii părinți sunt în carantină, dar nu și copilul, procedura depinde de vârsta copilului și de fezabilitate. În cazul în care îngrijirea de către o persoană terță nu poate fi asigurată și copilul nu este capabil pentru coordonate vieții sale cotidiene în conformitate cu regulile de igienă și de comportament, trebuie luată în considerare posibilitatea includerii copilului în carantină.
- În cazul în care copilul se află în carantină din cauza unui părinte izolat, copilul poate fi eliberat din carantină simultan cu părintele, dacă nu prezintă niciun simptom COVID-19. În anumite condiții autoritățile cantonale competente pot dispune testarea copilului înainte de ridicarea carantinei.

După perioada de carantină

- Acționați în continuare conform regulilor de igienă și de comportament: www.bag-coronavirus.ch.
- Monitorizați-vă în continuare starea de sănătate. Este posibil, ca primele simptome să apară ulterior carantinei.
- Dacă nu v-ați vaccinat, vă rugăm luați în considerare posibilitatea vaccinării.



Campania

Despăgubiri în cazul nerealizării de venituri pe durata valabilității măsurilor de combatere a coronavirus

- Pentru mai multe informații accesați [pagina web](#) a Biroului Federal de Asigurări Sociale - BSV din Elveția (www.bsv.admin.ch > Coronavirus: Măsurile în cazul întreprinderilor, Arbeitnehmende, Selbständigerwerbende und Versicherte > Entschädigung für Erwerbsausfall > Fragen und Antworten > Entschädigung für Personen wegen einer Quarantänemassnahme).



BSV

⁸ Videoclip: „Spălarea corectă a mâinilor”: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>