



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 2020.12.04-től

Ön szoros kapcsolatba került egy az új koronavírusal fertőzött személlyel, akinek megbetegedését laborvizsgálat igazolta. A szoros kapcsolat azt jelenti, hogy Ön védekezés nélkül (egyik vagy mindkét személy maszk vagy válaszfal 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.



Szoros kapcsolat
(angol nyelven)

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/entry).² Ezután kövesse a hatóság utasításait.



Beutazás
(angol nyelven)

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 személyek³ védelméhez és a vírus terjedésének lelassításához.



Új koronavírus
(angol nyelven)

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

Az új koronavírusal 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.

A karantén időtartama

- A karantén 10 napig tart.
- A 10 napos időtartam azon a napon kezdődik, amelyen utoljára kapcsolatban volt a pozitív teszteredményű személlyel.

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

² Ha nem magas fertőzési kockázatot jelentő országból vagy területről érkezik, az illetékes kantoni hatóság az adott országban vagy területen töltött időt is hozzászámíthatja a karanténhoz.

³ Idős emberek, várandós nők, 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)

- A **beutazási karantén** a beutazás napjától számított 10 napig tart. Ha nem magas fertőzési kockázatot jelentő országból vagy területről érkezik, az illetékes kantoni hatóság az adott országban vagy területen töltött időt is hozzászámíthatja a karanténhoz.
- Ha 10 nap elteltével nem jelentkeznek Önnél tünetek, a karantén feloldható.

Társadalmi és munkahelyi elkülönülés

- Kerüljön bármiféle emberi kontaktust. Kivételt képeznek azok a személyek, akik szintén karantén alatt állnak, és Önnel egy háztartásban élnek. Felhívjuk azonban a figyelmét, hogy a karantén időtartama meghosszabbodik, ha egy olyan személynél, akivel továbbra is kapcsolatban van, tünetek jelentkeznek és pozitív teszteredményt kap.
- Kövesse az „Így védekezzünk” kampányban szereplő higiéniai és viselkedési szabályokat: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.
- A negatív teszteredmény (PCR vagy antigén gyorseszteszt) nem rövidíti le a karantén időtartamát (10 nap).



Higiéniai és viselkedési szabályok (angol nyelven)

Ha Ön egy háztartásban él a pozitív teszteredményű személlyel

- A pozitív teszteredményű személy egyedül, zárt ajtók mögött berendezkedik egy szobában, és abban a szobában étkezik (lásd az elszigetelődésre vonatkozó utasításokat: <https://www.bag.admin.ch/%20isolation-und-quarantaene>).
- Ha a pozitív teszteredményű személynek el kell hagynia a szobáját, tartson 1,5 méter távolságot, és viseljen maszkot.
- Minden helyiségben szellőztessen rendszeresen.
- 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 különösen veszélyeztetett személyek, ha megoldható, a karantén ideje alatt legyenek a többiektől elszigetelve.



Az elszigetelődésre vonatkozó utasítások (angol nyelven)

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 pozitív teszteredményű személlyel, él egy háztartásban

- Rendezkedjen be egyedül, zárt ajtók mögött az egyik szobában, és étkezzon a szobájában.
- Kerüljön mindenféle látogatást és kapcsolatot, és csak akkor hagyja el a szobát, ha feltétlenül szükséges.
- Ha el kell hagynia a szobáját, viseljen maszkot⁴.
- Minden helyiségben szellőztessen rendszeresen.
- 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.

Ha el kell hagynia lakását (orvosának felkeresése érdekében):

- Viseljen [maszkot](#).⁴

⁴ www.bag.admin.ch/masks

- **Kerülje a tömegközlekedési eszközök használatát.** Ha egészségi állapota megengedi, használja autóját vagy kerékpárját, menjen gyalog vagy taxival.

A maszk helyes használata

- A maszk felvétele előtt mosson kezet vízzel és szappannal, vagy használjon kézfertőtlenítőt.
- Helyezze fel óvatosan a 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 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.
- Kérjük, tartsa be a www.bag.admin.ch/masks címen www.bag.admin.ch/masks (helyes használat) alatt található utasításokat.



Maszkok (angol nyelven)

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 koronavírussal való megfertőződés jelei lehetnek.

Ha a tünetek jelentkeznek

- Szigetelje el magát, és kövesse az önelszigetelésre vonatkozó utasításokat. Az összes szükséges információt megtalálja a www.bag.admin.ch/isolation-und-guarantaene oldalon.
- Hajtsa végre a [koronavírus-ellenőrzést](https://coronavirus.unisante.ch/evaluation), és esetlegesen végeztesse el a tesztet. Vaud kanton weboldalán (<https://coronavirus.unisante.ch/evaluation>) további 8 nyelven is kitölthető a koronavírus-ellenőrző kérdőív.
- Azonnal hívja telefonon a háziorvosát. Mondja el, hogy karanténban van, és tüneteket észlel magán. Ha Ön a különösen veszélyeztetett személyek közé tartozik, tájékoztassa erről orvosát már a telefonbeszélgetés során.



Koronavírus-ellenőrzés (angol nyelven)

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.santepsy.ch> / www.salutepsi.ch



Dureschnufe

Rendszeres kézmosás⁵

- 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.

Karantén 12 év alatt gyermekek és szüleik esetében

- A karantén alapszabály szerint a gyermekekre és szüleikre is vonatkozik.
- A karantén idején a gyermekek nem kerülhetnek kapcsolatba a családon kívüli személyekkel.

⁵ videó a helyes kézmosásról: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

- Ha csak a gyermek kerül karanténba, minimálisra kell csökkenteni a háztartásban élő többi személlyel a kapcsolatot. Ennek megvalósítása több tényezőtől is függ, így például a gyermek korától is. Szem előtt kell tartani a gyermek szükségleteit, különösen kisgyermekek esetében.
- A karanténban lévő gyermekek esetében rövid idejű levegőzés megengedett ANÉLKÜL, hogy a gyermek kapcsolatba kerülne a családtagokon kívül más személyekkel.
- Ha az egyik szülő van karanténban és a gyermek nem, a karantén ideje alatt a másik szülőnek kell a gyermeket gondozni és vele foglalkozni.
- Ha mindkét szülő karanténban van és a gyermek nem, a gyermek korának és a lehetőségeknek megfelelően kell eljárni. Ha nem sikerül megoldani, hogy más vigyázzon a gyermekre, és a gyermek nem képes a hétköznapi tevékenységeit a szülőkre vonatkozó fenti óvintézkedések mellett önállóan koordinálni, mérlegelni kell annak lehetőségét, hogy a gyermeket is bevonják a karanténba.

A karantén után

- Kövesse továbbra is a higiéniai és viselkedési szabályokat: <https://foph-coronavirus.ch/>.
- Kövesse figyelemmel továbbra is egészségi állapotát. Előfordulhat, hogy a tünetek csak később jelentkeznek.



Kampány
(angol
nyelven)

Kártérítés a koronavírus elleni védekezés okozta jövedelemkiesés miatt

- Ezzel kapcsolatos információkat a Svájci Szövetségi Társadalombiztosítási Hivatal (BSV) [weboldalán](#) 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).



BSV