



Covid-19: Az elszigetelődesre vonatkozó utasítások

Érvényes 2021.06.26-tól

A jelen utasítások bemutatják, mit kell tennie, ha...

- ... akut megbetegedésben szenved, amelyet lehet, hogy a koronavírus okozott. **ÉS/VAGY**
- ... Önnél a koronavírusteszt pozitív lett.

Ha Ön akut légzőszervi fertőzés tüneteit¹ és/vagy a szag- és ízérzékelés hirtelen elvesztését érzékeli, **haladéktalanul szigetelje el magát otthon**, hogy ne fertőzzön meg másokat, és azonnal végeztesse tesztet.

Ha nincsenek tünetei, de a koronavírustesztje pozitív lett, akkor is megfertőzhet másokat, ezért haladéktalanul el kell szigetelődnie.

Az utasításokból megtudhatja, mely óvintézkedéseket kell végrehajtania, hogy elkerülje a továbbfertőzést. A koronavírussal kapcsolatos összes szükséges információt megtalálja a www.bag.admin.ch/coronavirus-de weboldalon. Ezenkívül a www.bag-coronavirus.ch oldalon az elszigetelődesről szóló [magyarázó videót](#) talál.



Koronavírus

Ha a teszt eredménye pozitív, az illetékes kantonális szerv felveszi Önnel a kapcsolatot, és további tájékoztatást nyújt és utasításokat ad Önnek.

Felhívjuk a figyelmét, hogy a jelen helyzetben előfordulhat, hogy a kantonális szerv nem tudja Önnel rövid időn belül felvenni a kapcsolatot. Ilyen esetben tájékoztassa önállóan betegségéről az Önnel szoros kapcsolatban álló személyeket. Ezzel kapcsolatos tájékoztatást az alábbi „**Mit tegyenek a kontaktszemélyek és családtagok?**” fejezetben talál.

Az elszigetelődes időtartama

Az elszigetelődes időtartama a teszt eredményétől függ.

- Ha Ön teszteltette magát, és a teszt eredménye pozitív, az otthoni elszigetelődes általában a tünetek lecsengése után 48 órával érhet véget, ha a tünetek jelentkezése óta eltelt legalább 10 nap.
- Ha Ön teszteltette magát, és a teszt eredménye negatív, az elszigetelődes a tünetek lecsengése után 24 órával érhet véget.
- Ha Ön **nem teszteltette** magát, az elszigetelődes a tünetek lecsengése után 48 órával érhet véget, ha a tünetek jelentkezése óta eltelt legalább 10 nap.
- Ha a teszt időpontjában nem észlelt tüneteket, az elszigetelődes a teszt után 10 nappal érhet véget.

Az elszigetelődes megszüntethető, ha 10 nap elteltével a tünetek közül már csak az enyhe köhögés vagy a szag- és ízérzékelés elvesztése tapasztalható. A szag- és ízérzékelésért felelős idegek regenerálódesa hosszabb ideig is eltarthat.

¹ pl. köhögés, torokfájás, nehéz légzés lázzal vagy láz nélkül, lázérzet, izomfájdalom

Kövesse figyelemmel egészségi állapotát

- Ha aggódik az állapota miatt, vagy ha az alábbi figyelmeztető jelek valamelyikét tapasztalja, hívja telefonon a háziorvosát:
 - Több napja tartó láz
 - Több napja tartó gyengeségérzet
 - Légszomj
 - Erős mellkasi nyomás vagy fájdalom
 - Újonnan fellépő zavarodottság
 - Kékes elszíneződés a szájon és arcon

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 él egy háztartásban

- Rendezkedjen be egyedül, zárt ajtók mögött az egyik szobában, és étkezzen a szobájában. Szellőztesse rendszeresen a szobáját.
- Kerüljön mindenféle látogatást és kapcsolatot, és csak akkor hagyja el a szobát, ha feltétlenül szükséges.
- Viseljen [higiéniai maszkot](#) és tartson 1,5 méteres távolságot a háztartásában élő többi személytől, ha el kell hagyni a szobáját.
- Kerüljön bármilyen érintkezést a háziállataival.
- Használjon saját fürdőszobát. Ha erre nincs lehetősége, a közös használatú berendezési tárgyakat (tusolót, WC-t, mosdót) minden használat után fertőtlenítsse a kereskedelemben kapható fertőtlenítőszerrel.
- 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.
- Kérje meg családtagjait, barátait vagy egy futárszolgálatot, hogy az élelmiszereket és más fontos cikkeket (pl. gyógyszereket) helyezték el lakásának ajtaja előtt.

Rendszeres kézmosás²

- Ön és a környezetében élők mossanak rendszeresen, legalább 20 másodpercen át vízzel és szappannal kezét. 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.
- A kézmosás különösen fontos az ételek készítése előtt és után, evés előtt és után, WC-használat után és mindig, ha a kéz láthatóan piszkos.

Ha köhög vagy tüsszög, takarja el a száját

- Ha köhög vagy tüsszög, takarja el a száját és az orrát zsebkendővel.
- Dobja el vagy mossa ki azokat az anyagokat, amelyekkel a száját vagy orrát eltakarta.
- A használt papírzsebkendőket dobja a szobájában erre rendszeresített, műanyag zacskóval kibélelt szemetesbe.

Ha el kell hagynia lakását (a teszt elvégztetése vagy orvosának felkeresése érdekében):

- **Viseljen [higiéniai maszkot](#).** Ha akut légúti megbetegedés tüneteit vannak jelen Önnél, ne viseljen textilmaszkot.
- A lakás elhagyása előtt **mossa meg** vagy fertőtlenítsse a **kezét**.
- **Kerülje a tömegközlekedési eszközök használatát.** Ha egészségi állapota megengedi, használja autóját vagy kerékpárját, menjen gyalog vagy taxival.

² Videó a helyes kézmosásról: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

A higiéniai maszk helyes használata

- 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.



Kérjük, tartsa be a www.bag.admin.ch/masken oldalon a [Korrekt Umgang](#) (helyes használat) alatt található utasításokat.

Tartson be minden biztonsági utasítást

- A testnedvekkel (széklet, vér, nyálka) szennyeződött hulladékokat – a többi hulladékkal történő kidobás előtt – dobja a szobájában erre rendszeresített, műanyag zacskóval kibélelt szemetesbe.
- Általános háztartási fertőtlenítőszerrel fertőtlenítsen naponta minden felületet, amelyet megérint, pl. az éjjeli szekrényt, ágykeretet és a hálószobában található egyéb bútorokat.

Gyermekek és szülők elszigetelődése

- Az elszigetelődés szabályai alapvetően a gyermekekre és szüleikre is vonatkoznak.
- A elszigetelődés idején a gyermekek nem kerülhetnek kapcsolatba a családon kívüli személyekkel.
- Ha csak a gyermeknek kell elszigetelőnie, 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.
- Ha az egyik szülőnek kell elszigetelődnie és a gyermeknek nem, az elszigetelődés ideje alatt a másik szülőnek kell a gyermeket gondozni és vele foglalkozni.
- Ha mindkét szülőnek kell elszigetelődnie és a gyermeknek 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 hétköznapiakat a szülőkkel szembeni higiéniai és viselkedési szabályok betartása mellett önállóan koordinálni, mérlegelni kell annak lehetőségét, hogy a gyermeket is bevonják az elszigetelődésbe.

Társas kapcsolatok az elszigetelődés során

- Az, hogy most el kell szigetelődnie, 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 a www.dureschnufe.ch oldalt.



Dureschnufe

Az elszigetelődés vége után

- Kövesse továbbra is az „Így védekezzünk” kampányban szereplő higiéniai és viselkedési szabályokat: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.
- **Mérlegelje a Covid-19 elleni oltás felvételét:** Az egyszeri oltás beadása általában a SARS-CoV-2 vírussal történő igazolt megfertőződés utáni hat hónapon belül ajánlott (három hónapon belül különösen veszélyeztetett személyek esetén³). Tájékoztódjon a www.bag.admin.ch/impfen-covid19 weboldalon és a lakhelye szerinti kantonnál.



Így védekezzünk

³ [Ki számít különösen veszélyeztetetnek?](#) Lásd www.bag.admin.ch/coronavirus-de > [Krankheit, Symptome, Behandlung \(betegség, tünetek, kezelés\)](#) > [Besonders gefährdete Personen \(különösen veszélyeztetett személyek\)](#)

Mit tegyenek a kontaktszemélyek és családtagok?

- A kontaktszemélyek és családtagok kövessék figyelemmel egészségi állapotukat, és tartsák be az „Így védekezzünk” kampányban szereplő higiéniai és viselkedési szabályokat (www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns), amíg nem áll rendelkezésre az Ön teszteredménye. Tünetek jelentkezése esetén szigeteljék el magukat, és végeztessenek magukon tesztet. Kövessék az elszigetelésre vonatkozó ajánlásokat a jelen dokumentum szerint.
- Ha az Ön tesztjének eredménye pozitív, az illetékes kantonális szervvel közösen azonosítani fogják az Ön közvetlen kontaktszemélyeit, akiknek karanténba kell vonulniuk. Ha a kantonális szerv nem tudja Önnel rövid időn belül felvenni a kapcsolatot, tájékoztassa önállóan betegségéről az Önnel szoros kapcsolatban álló személyeket.
- Azoknak, akikkel Ön szoros kapcsolatba került, karanténba kell vonulniuk. Ha teljes oltási védettséget élvez, vagy az elmúlt hat hónapban átesett a Covid-19 betegségen (laborlelettel igazoltan) – bizonyos kivételes esetek kivételével – mentesül a karantén alól. Ugyanakkor továbbra is be kell tartania a szokásos higiéniai és viselkedési szabályokat⁴.

Kit kell tájékoztatni?

- Mindenkit, akivel a tünetek jelentkezése előtt két nappal szoros kapcsolatba került: Ezek azok a személyek, akikkel Ön – már fennálló tünetek mellett, illetve a tünetek jelentkezése előtt 48 órával – védekezés nélkül legalább 15 percig kevesebb mint 1,5 méteres távolságban tartózkodott. Ezek a személyek kötelesek betartani [karanténra vonatkozó utasításokat](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene) (www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- A [„Mit tegyek, ha kapcsolatban álltam valakivel, akinek pozitív lett a koronavírustesztje?”](#) alatt, szintén a www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene oldalon Ön és kontaktszemélyei is további információkat találnak.
- Ha kontaktszemélyeinek karanténba kell vonulniuk, mert szoros kapcsolatba kerültek Önnel, jövedelemkiesés miatti kártérítésre jogosultak. Részletes információkért látogasson el a [Svájci Szövetségi Társadalombiztosítási Hivatal \(BSV\) weboldalára](#).



Karanténra
vonatkozó
utasítások



BSV

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