

**SO SCHÜTZEN
WIR UNS.**



Aktualisiert am 7.04.2022

STOP CORONA

Neues Coronavirus: die wichtigsten Informationen

Eine Ansteckung mit dem neuen Coronavirus kann schwere Folgen haben und tödlich sein. Wenn wir uns alle an die Regeln halten, können wir dazu beitragen, uns und die besonders gefährdeten Personen zu schützen.

Beachten Sie: Die Informationen auf diesem Faktenblatt umfassen die nationalen Regeln. In bestimmten Kantonen gelten strengere Regeln.

1. Übertragung des neuen Coronavirus

Das Virus überträgt sich am häufigsten bei engem und längerem Kontakt. Das heisst, wenn man zu einer infizierten Person weniger als 1,5 Meter Abstand ohne Schutz hat. Dies kann so passieren:

- **Durch Tröpfchen:** Wenn die infizierte Person atmet, spricht, niest oder hustet, können Tröpfchen mit Viren direkt auf die Schleimhäute (in Nase, Mund oder Augen) von anderen Menschen in der Nähe kommen. Auch eine Übertragung durch feinste Tröpfchen (Aerosole) ist möglich. Eine Übertragung durch Aerosole ist über kurze Distanzen oder auch über weitere Distanzen möglich. Diese Art der Übertragung findet vor allem in kleinen und schlecht belüfteten Innenräumen statt, in denen sich Aerosole über längere Zeit anreichern können.
- **Über Oberflächen und die Hände:** Wenn ansteckende Tröpfchen auf Oberflächen gelangen, kann sich eine andere Person anstecken, wenn sie diese Tröpfchen mit den Händen aufnimmt und anschliessend Mund, Nase oder Augen berührt.

Wichtig ist: Sie können andere Personen auch anstecken, ohne dass Sie selbst Symptome bemerken. Denn eine erkrankte Person ist 2 Tage vor bis 10 Tage nach Symptombeginn ansteckend. Bei schwerer Erkrankung kann sie auch länger ansteckend sein.

2. Symptome von Covid-19

Diese Symptome sind häufig:

- Halsschmerzen
- Husten (meist trocken)
- Kurzer Atem
- Brustschmerzen
- Fieber
- Plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinn
- Kopfschmerzen
- Allgemeine Schwäche, Unwohlsein
- Muskelschmerzen
- Schnupfen
- Magen-Darm-Symptome (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen)
- Hautausschläge

Die Symptome von Covid-19 sind unterschiedlich stark und können je nach Virusvariante variieren. Bereits ein Schnupfen kann eine Infektion bedeuten. Sie können auch leicht sein. Auch Komplikationen wie eine Lungenentzündung sind möglich.

Wenn Sie sich krank fühlen, sollten sie zuhause bleiben. Sie sollten Kontakte vermeiden oder reduzieren, vor allem dann, wenn es sich dabei um besonders gefährdete Personen handelt (Kapitel 6). Das Tragen einer Maske kann ausserhalb des Haushalts sinnvoll sein.

3. «So schützen wir uns»-Grundprinzipien



Wir empfehlen Ihnen, sich gegen das Coronavirus impfen zu lassen. Denn eine Impfung ist der beste Schutz vor einer Covid-19-Erkrankung, vor deren Übertragung und möglichen Langzeitfolgen. Siehe Abschnitt 7.



Sie können weiterhin Masken tragen, wenn Sie das möchten. Masken schützen Sie und andere vor einer Infektion. Wenn Sie Kontakt zu besonders gefährdeten Personen haben, kann es sinnvoll sein, eine Maske zu tragen.



Lüften verdünnt die Konzentration von Coronaviren in Innenräumen und erlaubt, das Risiko einer Übertragung zu vermindern. Deshalb empfehlen wir, Räume, in denen sich Personen aus unterschiedlichen Haushalten aufhalten, besonders gut zu lüften. Sollten es die Temperaturen erlauben, ist es sinnvoll, die Fenster für längere Zeit geöffnet zu lassen.



Waschen Sie Ihre Hände regelmässig gründlich mit Seife. Die Seife macht das Virus unschädlich. Falls Händewaschen nicht möglich ist, sind Händedesinfektionsmittel eine gute Alternative, um Viren unschädlich zu machen.



Husten oder niesen Sie in ein Taschentuch oder in Ihre Armbeuge. Verwenden Sie Papiertaschentücher und benutzen Sie diese nur einmal.

4. Testen



Wenn Sie eines oder mehrere der Symptome von Covid-19 (siehe Kapitel 2) haben, sind Sie vielleicht am Coronavirus erkrankt. Falls Sie zu den besonders gefährdeten Personen (siehe Kapitel 6) gehören oder engen und regelmässigen Kontakt zu besonders gefährdeten Personen (beruflich, Betreuung, gemeinsamer Haushalt) haben, sollten Sie sich testen lassen. Wenn Sie möchten, können Sie sich auch testen lassen ohne in diese Gruppe zu gehören.

Einen Test können Sie in Arztpraxen, Spitälern oder speziellen Testzentren machen. Eine Liste dieser Teststellen finden Sie unter www.bag.admin.ch/testing#197439718. Der Test ist gratis.

Fragen Sie dort, wo Sie den Test durchführen, wie Sie nach Erhalt vom Testergebnis vorgehen sollen oder informieren Sie sich auf der Webseite www.bag.admin.ch/testing#242157159.

Sie sind nicht sicher, ob und wie Sie sich auf das Coronavirus testen sollen? Auf der Grafik «[Vorgehen Testen](#)» finden Sie heraus, was zu tun ist. Ein Test kann mit Symptomen aber auch ohne Symptome sinnvoll sein.

5. Sie haben ein positives Testresultat. Was tun?

- **Testresultat kommunizieren:** Wenn Sie Kontakt zu besonders gefährdeten Personen hatten, ist es sinnvoll, sie so früh wie möglich über das positive Testergebnis zu informieren.
- **Bei Krankheit:** Wenn Sie sich krank fühlen, sollten Sie zu Hause bleiben und Kontakte vermeiden oder reduzieren. Vor allem dann, wenn es sich dabei um besonders gefährdete Personen handelt.
- **Besonders gefährdete Personen:** Wenn Sie zu den besonders gefährdeten Personen gehören, überlegen Sie sich, Ihre ärztliche Fachperson zu kontaktieren. So kann eine frühzeitige Behandlung von Covid-19 in Betracht gezogen werden.
- **Maske:** Das Tragen einer Maske kann ausserhalb des Haushalts sinnvoll sein.
- **Arbeit:** Wenn Sie arbeitstätig sind, besprechen Sie Ihren Arbeitseinsatz, die nötigen Schutzmassnahmen und die Notwendigkeit sowie Frist eines Arztzeugnisses mit dem Arbeitgeber.
- **Allgemein:** Beachten Sie die Grundprinzipien unter Kapitel 3.

6. Besonders gefährdete Personen

Für bestimmte Personen ist die Ansteckung mit dem Coronavirus gefährlich. Sie können schwer krank werden oder sterben. Besonders gefährdet sind:

- **Ältere Menschen:** Das Risiko für einen schweren Verlauf bei einer Ansteckung mit dem Coronavirus steigt mit zunehmendem Alter. Ab einem Alter von 50 Jahren erhöht sich zudem die Hospitalisierungsrate. Auch Vorerkrankungen erhöhen das Risiko zusätzlich.
- **Schwangere Frauen**
- **Erwachsene mit Trisomie 21**
- **Erwachsene mit bestimmten Formen folgender chronischer Krankheiten:**
 - Bluthochdruck
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - Diabetes
 - Lungen- und Atemwegserkrankungen
 - Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen

Covid-19: Informationen in Sprachen der Migrationsbevölkerung

- Krebs
- starkes Übergewicht (Fettleibigkeit, BMI von 35 oder mehr)
- Niereninsuffizienz
- Leberzirrhose

Falls Sie zu diesen Personen gehören und Krankheitssymptome von Covid-19 haben (siehe Kapitel 2), dann **rufen Sie sofort Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder ein Spital an und lassen Sie sich testen. Auch am Wochenende.** Beschreiben Sie Ihre Symptome und sagen Sie, dass Sie zu den besonders gefährdeten Personen gehören.

Falls Sie unsicher sind, ob Sie zu den besonders gefährdeten Personen gehören, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

7. Impfen

In der Schweiz können Sie sich gegen Covid-19 impfen lassen. Die Impfung ist für Personen ab 12 Jahren empfohlen (ebenfalls für Schwangere). Auch Kinder ab 5 Jahren können sich impfen lassen. Das Schweizerische Heilmittelinstitut Swissmedic hat die Impfstoffe gegen Covid-19 genau geprüft und zugelassen. Sie sind sicher und wirksam.

Bei jeder Impfung kann es aber Nebenwirkungen geben. Nach heutigem Wissen ist das Risiko für schwere Nebenwirkungen nach der Covid-19-Impfung aber viel kleiner als die Gefahr, nach einer Infektion mit dem Coronavirus schwer zu erkranken.

Liegt Ihre letzte Impfung schon mehr als vier Monate zurück? Dann melden Sie sich für eine Auffrischimpfung an. Die Auffrischimpfung sorgt dafür, dass Sie wieder sehr gut gegen eine schwere Erkrankung geschützt sind.

Für das Impfen sind die Kantone zuständig. Wann und wo Sie sich impfen lassen können und wie Sie sich anmelden müssen, erfahren Sie von den Behörden in Ihrem Kanton (www.foph-coronavirus.ch/cantons). Auch die nationale Infoline Covid-19-Impfung (+41 58 377 88 92, täglich von 06.00-23.00 Uhr) gibt Auskunft, welches die zuständige Stelle in Ihrem Kanton ist. Sie können auch eine Ärztin/einen Arzt oder eine Vertrauensperson bitten, Sie zum Impfen anzumelden.

Die Covid-19-Impfung ist freiwillig und für alle, die in der Schweiz wohnen, kostenlos.

Weitere Informationen zum Impfen finden Sie in den Faktenblätter unter www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

Rund um die Covid-19-Impfung kursieren einige Falschmeldungen. In [diesen Videos](#) finden Sie die häufigsten Impf-Mythen und die Erklärung, weshalb sie nicht zutreffen.

8. Hilfe finden

Webplattform migesplus.ch: Auf dieser Plattform finden Sie viele weitere Informationen zu Covid-19. Die Informationen sind in zahlreiche Sprachen übersetzt: www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

Dolmetschende: Fragen Sie von Anfang an nach einem Dolmetscher oder einer Dolmetscherin, wenn Sie sich im Spital nicht verständigen können. Es gibt auch Dolmetschen via Telefon. Wenn professionelle Dolmetschende beigezogen werden, müssen Sie Ihre Angehörigen nicht zum Dolmetschen mitnehmen und diese werden so vor einer Ansteckung geschützt. Sie haben bei medizinischen Eingriffen das Recht, zu verstehen und verstanden zu werden.

Wichtige Telefonnummern und E-Mailadressen

- Wenn Sie sich zuhause bedroht fühlen, finden Sie anonyme Beratungen und Schutz auf www.opferhilfe-schweiz.ch (Deutsch) / www.aide-aux-victimes.ch (Französisch) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (Italienisch). Im Notfall rufen Sie die Polizei via Telefonnummer 117.
- Den Sanitätsnotruf (Ambulanz) erreichen Sie via Telefonnummer 144. Er steht in der ganzen Schweiz rund um die Uhr für alle medizinischen Notfälle zur Verfügung.
- Infoline zum neuen Coronavirus: Unter der Nummer 058 463 00 00 werden Fragen zum neuen Coronavirus beantwortet.
- Wenn Sie keinen Hausarzt haben: Medgate steht Ihnen unter 0844 844 911 jeden Tag und auch nachts zur Verfügung.

9. Weitere Informationen

[Languages - Protect yourself and others \(foph-coronavirus.ch\)](http://Languages-Protection-Protect-yourself-and-others-foph-coronavirus.ch)
www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch)