



COVID-19: Instrucziuns davart l'isolaziun

Valaivlas a partir dals 26-06-2021

Questas instrucziuns decleran, tge che Vus avais da far, sche

- **Vus patis d'ina malsogna acuta che po esser chaschunada dal coronavirus E/U**
- **il resultat da Voss test sin il coronavirus è positiv.**

Sche Vus avais sintoms d'ina infecziun acuta da la via respiratorica¹ e/u ina perdita andetga da l'odurat e/u dal palat, stuais Vus As **isolar immediatamain a chasa**, per che Vus n'infecteschias betg autras personas, e Vus duessas laschar far immediatamain in test.

Er sche Vus n'avais nagins sintoms, ma in test positiv sin il coronavirus, pudais Vus infectar autras personas, e Vus stuais As render immediatamain en isolaziun.

Questas instrucziuns As mussan, tge mesiras da precauziun che Vus stuais prender per evitar ina transmissiun dal virus. Vus chattais tut las infurmaziuns necessarias davart il coronavirus sin www.bag.admin.ch/coronavirus-de (per tudestg, franzos, talian ed englais). Ultra da quai As stat a disposiziun in [video explicativ](#) davart l'isolaziun sin www.bag-coronavirus.ch (per tudestg).



Coronavirus

En cas d'in resultat positiv dal test As vegn il post chantunal cumpetent a contactar ed a dar ulteriuras infurmaziuns ed instrucziuns.

Resguardai per plaschair: I po esser ch'il post chantunal n'As po betg contactar immediatamain. Infurmai per plaschair en quest cas senza u sez Voss stretgs contacts davart Vossa infecziun. Infurmaziuns en chaussa chattais Vus en il chapitel qua sutvart «**Tge duain far Voss contacts e Vossa famiglia?**».

Durada da l'isolaziun

La durata da l'isolaziun dependa dal resultat dal test:

- Vus avais laschè far in test ed il resultat è positiv: Per regla vegn l'isolaziun a chasa terminada, sch'i è passadas 48 uras suenter ch'ils sintoms èn svanids u passads almain 10 dis suenter ch'ils sintoms han cumenzà.
- Vus avais laschè far in test ed il resultat è negativ: Terminai l'isolaziun 24 uras suenter ch'ils sintoms èn svanids.
- Vus **n'avais betg** laschè far in test: Terminai l'isolaziun, sch'i è passadas 48 uras suenter ch'ils sintoms èn svanids u passads almain 10 dis suenter ch'ils sintoms han cumenzà.
- Vus n'avevas nagins sintoms, cur che Vus avais laschè far il test: Terminai l'isolaziun 10 dis suenter il test.

Vus pudais terminar l'isolaziun suenter 10 dis, sche Vus avais lura mo pli ils sintoms d'ina leva tuss u da la perdita da l'odurat u dal palat. I po durar pli ditg fin ch'ils gnervs da l'odurat e dal palat èn sa recreads.

¹ p.ex. tuss, mal la gula, difficultads da respirar cun u senza fevra, sentiment da fevra, mal ils muscels

Survegliai Voss stadi da sanadad

- As annunziai per telefon tar ina media u in medi, sche Voss stadi As fa quitads u sche Vus avais in dals suandants segns d'alarm:
 - fevra durant plirs dis
 - in sentiment da flaivlezza durant plirs dis
 - fadia da trair il flad
 - ferm sentiment da squitsch sin il pèz u dolurs en il pèz
 - confusiun che sa mussa per l'emprima giada
 - lefs blauents u fatscha blauenta

Sche Vus vivais suletta u sulet

- Laschai furnir victualias ed auters products indispensabels, sco p.ex. medicaments, da confamigliars, d'amis u d'in servetsch da furniziun davant Vossa porta-chasa.

Sche vus vivais cun autras personas en la medema chasada

- As retirai en ina stanza, nua che Vus essas suletta u sulet, serrai las portas e prendai er ils pasts en Vossa stanza. Avri regularmain las fanestras per dar aria a la stanza.
- Evitai mintga visita e mintga contact e bandunai la stanza mo, sche necessari.
- Purtai ina mascrina d'igièna e tegnai ina distanza minimala dad 1,5 meters da las autras personas da Vossa chasada, sche Vus stuais bandunar Vossa stanza.
- Evitai mintga contact cun Voss animals da chasa.
- Duvrai Voss agen bogn. Sche quai n'è betg pussaivel, nettegiat ils indrizs sanitaris cuminaivels (duscha, tualetta, lavandin) suenter mintga utilisaziun cun in med da dischinfecziun usità.
- Na partai betg cun autras personas Voss objects dal tegnaichasa, sco vaschella, magiels, cuppinas u utensils da cuschina. Nettegiat quests artitgels suenter il diever en la maschina da lavar giu u als nettegiat fitg bain cun aua e cun savun.
- Na partai betg cun autras personas Voss sientamauns u Vossa rauba da letg.
- Laschai furnir victualias ed auters products indispensabels, sco p.ex. medicaments, da confamigliars, d'amis u d'in servetsch da furniziun davant Vossa porta-chasa.

Lavar regularmain ils mauns²

- Vus stuais lavar ils mauns regularmain durant almain 20 secundas cun aua e cun savun. Er las personas da Voss conturns ston far quai. Sche aua e savun na stattan betg a disposiziun, nettegiat Voss mauns cun in med per dischinfectar ils mauns uschia, che Vus sfruschais en ils mauns cumpletmain cun il liquid fin ch'els èn sitgs. Duvrai savun ed aua spezialmain, cur ch'ils mauns èn visiblamain malnets.
- Lavai ils mauns cunzunt avant e suenter la preparaziun da pasts, avant e suenter il mangiar, suenter la tualetta ed adina, sch'ils mauns èn visiblamain malnets.

Cuvri la bucca, sche Vus stuais tusser u starnidar

- Sche Vus stuais starnidar u tusser, tegnai in fazelet da palpìri davant la bucca e davant il nas.
- Las materialias, cun las qualas Vus avais cuvri la bucca u il nas, ston vegnir bittadas davent u lavadas.
- Bittai ils fazelets da palpìri duvrads en ina sadella da rument destinada aposta per quai, che cuntogna in satg da plastic e che sa chatta en Vossa stanza.

Sche Vus stuais bandunar la chasa (per ir a far in test u per ir tar la media u il medi)

- **Purtai ina mascrina d'igièna.** Sche Vus avais sintoms d'ina malsogna acuta da la via respiratorica, na duessas Vus betg purtar ina mascrina da textil.
- **Lavai ils mauns** u dischinfectai ils mauns avant che Vus bandunais la chasa.
- **Evitai il traffic public.** Duvrai, sche Voss stadi da sanadad permetta quai, Voss auto u Voss velo, giai a pe u clamai in taxi.

² Video per lavar correctamain ils mauns (en tudestg): <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

Utilisaziun correcta da la mascrina d'igièna

- Lavai bain ils mauns cun aua e cun savun u duvrai in med da dischinfecziun per ils mauns, avant che Vus mettais si la mascrina.
- Mettai si la mascrina cun precauziun, uschia ch'ella cuvra il nas e la bucca e la francai uschia, ch'ella sesa stretgamain sin la fatscha.
- Na tutgai betg pli la mascrina, suenter che Vus avais mess si ella. Lavai suenter mintga contact cun ina mascrina duvrada, p.ex. sche Vus la prendais giu, bain ils mauns cun aua e cun savun u duvrai in med da dischinfecziun per ils mauns.
- Ina mascrina d'igièna po vegnir purtada durant maximalmain 4 uras.

Resguardai per plaschair las prescripziuns detagliadas sin www.bag.admin.ch/masken sut [Korrektter Umgang](#).



Observai tut las mesiras da precauziun necessarias

- Ruments ch'èn contaminads cun liquids dal corp (passacorp, sang, mucosa) ston vegnir bittads en ina sadella da rument destinada aposta per quai, che cuntegna in satg da plastic e che sa chatta en Vossa stanza, avant ch'els vegnan allontanads cun ils auters ruments.
- Nettegiai e dischinfecchai mintga di cun in med da dischinfecziun chasan normal las surfatschas che Vus tutgais, sco la maisina da notg, la letgera ed autras mobiglias da la stanza da durmir.

Isolaziun tar uffants e geniturs

- Da princip valan las reglas da l'isolaziun er per ils uffants ed ils geniturs.
- L'uffant na dastga betg avair contact cun autras personas ordaifer la famiglia durant l'isolaziun.
- Sche mo l'uffant è en isolaziun, duess il contact cun autras personas da la chasada vegnir reduci uschenavant sco pussaivel. La realisabladad dependa da facturs sco per exempel da la vegliadetgna. Ils basegns da l'uffant duain vegnir resguardads, en spezial tar uffants pitschens.
- Sch'in dals geniturs è en isolaziun e l'uffant betg, duess l'auter genitur surpigliar la tgira da l'uffant ed esser la persona da referiment.
- Sche tuts dus geniturs èn en isolaziun e l'uffant betg, dependa il proceder da la vegliadetgna da l'uffant e da la realisabladad. Sch'i na po betg vegnir organisada ina tgira ordaifer la famiglia e sche l'uffant n'è betg en cas da coordinar sez il mintgadi observond las reglas d'igièna e da cumportament envers ils geniturs, stoi vegnir ponderà d'integrar l'uffant en l'isolaziun.

Contacts socials durant l'isolaziun

- Er sche Vus stuais As isolar, na vul quai betg dir che Vus stuais desister da tut ils contacts socials: Restai en contact cun amias ed amis e cun la famiglia per telefon, sur Skype e.u.v. Discurri davart quai che Vus faschais tras, davart Voss pensaments e davart Voss sentiments.
- En cas che quai na basta betg u n'è betg pussaivel per Vus: Telefonai al numer 143 («Il maun offert»), sche Vus avais quitads, temas u problems. Sut quest numer èn personas da contact cuntanschiblas da tuttas uras e gratuitamain.
- Online chattais Vus ulteriuras infurmaziuns (per tudestg) sut www.dureschnufe.ch



Dureschnufe

Suenter la fin da l'isolaziun

- Observai vinavant las reglas d'igièna e da cumportament da la campagna «Uschia ans protegim nus»: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.
- **Ponderais Vus d'As laschar vaccinar cunter COVID-19:** Ina unica dosa dal vaccin vegn per regla recumandada per personas ch'èn stadas infectadas cun SARS-CoV-2, e quai entaifer 6 mais suenter che l'infecziun è vegnida confermada (entaifer 3 mais en cas da personas spezialmain periclitadas³). As infurmai sin la pagina d'internet www.bag.admin.ch/impfen-covid19 e tar Voss chantun.



Uschia ans protegim nus

³ Tge personas èn spezialmain periclitadas? Guardar (en tudestg) www.bag.admin.ch/coronavirus-de > [Krankheit, Symptome, Behandlung](#) > [Besonders gefährdete Personen](#)

Tge duain far Voss contacts e Vossa famiglia?

- Voss contacts e Vossa famiglia ston observar lur stadi da sanadad sco er las reglas d'igièna e da cumportament da la campagna «Uschia ans protegim nus» (www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns), uschè ditg ch'il resultat da Voss test n'è betg avant maun. Sch'i sa mussan sintoms, duain els sa render en izolaziun e laschar far in test. Alura ston els observar las medemas recumandaziuns davart l'isolaziun sco descrittas en questa instrucziun.
- En cas d'in resultat positiv da Voss test: Vus vegnis ad identifitgar – ensemen cun il post chantunal competent – las persunas, cun las qualas Vus avais gi stretgs contacts. Quellas ston sa render en quarantina. Sch'il post chantunal n'As po betg contactar immediatamain: Infurmai per plaschair en quest cas senza u sez Voss contacts davart Vossa infecziun.
- Persunas, cun las qualas Vus avais gi in stretg contact, ston sa render en quarantina. Persunas vaccinadas e persunas guaridas (cas confermà en il labor), vegnan dispensadas da la quarantina cun tschertas excepziuns. Percunter ston vegnir observadas vinavant las reglas d'igièna e da cumportament⁴ usitadas.

Tgi stuais Vus infurmar?

- Tut las persunas, cun las qualas Vus avais gi in stretg contact dus dis avant che Voss sintoms èn sa mussads: Quai èn persunas che han gi cun Vus in contact da main che 1,5 meters durant almain 15 minutas senza protecziun, durant che Vus avais gi sintoms resp. durant las ultimas 48 uras avant ch'ils sintoms èn sa manifestads tar Vus. Questas persunas ston observar las [instrucziuns davart la quarantina](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene) (www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- Sut «[Jau hai gi contact cun ina persuna cun in test positiv. Tge duai jau far?](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)», medemamain sin la pagina www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene, chattais Vus e Voss contacts ulteriuras infurmaziuns (per tudestg).
- Sche Vossas persunas da contact ston sa render en quarantina, perquai ch'ellas han gi in stretg contact cun Vus, han ellas il dretg da survegnir ina indemnisaziun da la perdita da gudogn. Infurmaziuns en chausa (en tudestg) chattais Vus sin la pagina d'internet da l'[Uffizi federal d'assicuranzas socialas UFAS](http://www.ufas.ch).



Instrucziuns
davart la
quarantina



UFAS

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