





Covid-19: 隔离指令 (针对密接人员)

出现以下情况时应采取的措施:

- A. 您曾与某一新冠病毒 (SARS-CoV-2) 检测结果为阳性的人员有过密切接触或
- B. 您曾在最近 10 天内在一个变异病毒传播情况令人担忧的国家或地区逗留过

从 2021 年 6 月 26 日起生效

<p>A. 您曾与某一在接受检测后被确诊为患有新冠病毒疾病的患者有过密切接触。 密切接触意味着, 在没有采取保护措施的情况下, 您在该患者附近 (在 1.5 米以内的范围内) 逗留的时间超过 15 分钟。如果该患者在接触期间具有传染性¹, 则您必须在家中隔离(接触隔离)。若您在最近六个月内已经受到过 Covid-19 的感染 (有医生的证明或实验室的检测证明²), 或已经全面完成了疫苗的接种, 便无需进行隔离³。但您依然必须遵守现行的卫生和行为规范⁴。如果您身上出现症状, 请自行接受针对有症状人员的隔离并接受检测。</p>	 <p>密切接触</p>
<p>B. 您在入境前的 10 天内曾到访过变异病毒⁵传播情况令人担忧的地方。 如果您没有接种疫苗, 或不能提供在最近六个月内曾患过 Covid-19 引起的疾病的证明, 则您在进入瑞士后必须进行隔离。您必须在入境后立即直接前往您的住所或其他合适的住宿地点 (参见 www.bag.admin.ch/einreise), 且需在入境后的 10 天内始终逗留在该处 (进行旅行隔离)。</p> <p>⚠ 如果您从一个变异病毒传播情况令人担忧的国家或地区入境瑞士, 便不享受旅行隔离豁免待遇。</p>	 <p>入境</p>

通过隔离可防止病毒传染给与您同住的人员及公众。因为在这期间, 您自己也可能具有传染性。隔离意味着您在为保护特别易感人群和延缓病毒的传播速度做出重要贡献。以下指令向您介绍在隔离期间为避免病毒的传播而必须采取的预防措施。有关新冠病毒的所有重要信息请浏览 www.bag.admin.ch/coronavirus-de。



新冠病毒

针对密接人员的自我隔离时间

- **接触性隔离:** 隔离为期 10 天。从您与检测结果呈阳性的人员发生最近一次接触之日算起。
- **旅行隔离:** 从您入境瑞士之际算起, 共需隔离 10 天。如果您从一个未传播令人担忧的变异病毒的国家或地区入境, 则州主管部门可以将您在该国家或地区逗留的时间算入隔离时间内。
- 除了例外情况外⁶, 您可以通过最早在隔离的第 7 天接受检测 (SARS-CoV-2 的 PCR 检测或快速抗原检测) 来缩短此时间。如果检测结果呈阴性, 则可以取消隔离。但是, 您有义务直到隔离真正结束, 也即直到第 10 天, 在您的住所外佩戴口罩, 并与其他人保持 1.5 米的距离。此外, 必须将阴性结果转发给州主管部门。请在此遵守您所在州的具体指令。如果检测结果呈阳性, 则适用针对有症状人员的隔离规定 (请参见 www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)。
- 对于特定情况, 可以通过医生安排在 7 日之前接受检测, 但此类检测并不能缩短隔离时间。

¹如果某人出现症状, 则此人从出现症状前 2 天直到出现症状后的 10 天内都具有传染性。

²受感染者从被确诊感染后的第 11 天起即可视为已康复。

³已接种疫苗者在从全面接种疫苗之日起的十二个月内享受免隔离待遇。

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

⁵ [BAG 新冠病毒高风险国家列表](#) > 2. 正在传播令人担忧的变异病毒的国家

⁶如有正当理由, 州主管部门可以暂停提前解除隔离的措施。

社会和职业隔离

- 请避免与他人发生任何接触。这里不包括与您同住一户的、同样被隔离的人员。但是，请注意，如果您继续与某一出现了症状或检测结果为阳性的人接触，则将延长您的隔离时间。
- 应遵守卫生和行为规范：www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns。



卫生和行为规范

如果您与一位检测结果呈阳性者同住一户 (接触性隔离)

- 该新冠病毒阳性检测者应独自闭关在一个可以上锁的房间里，并在这个房间里用餐 (请参阅 www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene) 上公布的隔离指令 (针对有症状人员))。
- 如果该阳性检测者必须离开房间，请您与他/她保持 1.5 米的距离，并佩戴口罩。
- 经常给所有房间通风。
- 谢绝所有访客，并避免与他人发生任何接触。
- 请委托您的亲友或某一快递服务公司将所需的食品以及其他必不可少的商品，如药品等送到您的家门口。
- 应经常洗手。
- 勿与他人共用家庭用品，如餐具、玻璃杯、茶杯或厨房用具等。使用后请用洗碗机，或者用肥皂和水彻底清洗这些用具。
- 勿与他人共用毛巾或床上用品。
- 易感人群应在接受隔离 (针对密接人员) 期间尽量与他人分开。



针对有症状人员的隔离指令

如果您是独居者

- 请委托您的亲友或某一快递服务公司将您所需的食品以及其他必不可少的商品，如药品等送到您的家门口。

如果您与其他的非新冠病毒阳性检测者同住一户

- 将您自己闭关在一个可以上锁的房间里，并在该房间里用餐。
- 谢绝所有访客，并避免与他人发生任何接触，仅在必要时才离开房间。
- 当您必须离开房间时，请佩戴口罩⁷。
- 经常给所有房间通风。
- 经常洗手。
- 使用自己的浴室。如果无法做到这一点，请在每次使用后用市售的清洁液清洁共用卫生设施 (淋浴、马桶、盥洗池)。
- 勿与他人共用家庭用品，如餐具、玻璃杯、茶杯或厨房用具等。使用后请用洗碗机，或者用肥皂和水彻底清洗这些用具。
- 勿与他人共用毛巾或床上用品。

当您必须离家 (去就医) 时:

- **请佩戴口罩。**
- **避免乘用公交工具。** 如果您的健康状况允许的话，请使用您自己的汽车或骑自行车、步行或乘坐出租车出行。

口罩的正确用法

- 佩戴口罩之前，请先用肥皂和水清洗或用消毒液消毒双手。
- 小心地戴上口罩，使其遮挡住口鼻，并加以调整，使其紧贴脸部。
- 戴上口罩后请勿再触摸它。每次触摸了用过的口罩，如在取下它后，请用肥皂和水清洗或用消毒液消毒双手。
- 一只卫生口罩最多可以佩戴 4 小时。
- 请遵守 www.bag.admin.ch/masken 上的 [Korrektter Umgang](#) (正确使用口罩) 部分的具体要求。



口罩

⁷ www.bag.admin.ch/masken

监督您自己的健康状况

- 注意观察您的健康状况：不适、疲倦、发烧、疑似发烧、咳嗽、喉咙痛、呼吸急促或突然失去嗅觉和/或味觉等症状可能预示您已受到新冠病毒的感染。

一旦出现症状

- 请自我隔离 (针对有症状人员) 并遵循自我隔离的适用指令。所有必要的信息请参见 www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene。
- 请立即致电医生，告知他/她，您处于针对密接人员的隔离状态，现在出现了症状。如果您属于易感人群，请在致电时告知医生相关情况。

隔离期间的社交联系

- 即使您现在需要隔离，也不意味着您必须切断所有社交联系：您可以通过电话、Skype 等与朋友和家人保持联系，和他们交流您的经历、想法和感受。
- 如果这对您来说还不够，或者您做不到：如果您感到担忧、恐惧或有疑问，请拨打全天候人工热线电话 143 («援手»)。此电话全天候有人值班，接听员免费为您服务。
- 需更多信息，请浏览 www.dureschnufe.ch。



Dureschnufe

经常洗手⁸

- 您和周围的人必须经常用肥皂和水彻底洗手，且洗手时间至少应持续 20 秒钟。如果没有肥皂和水，请用手消毒液消毒双手，在此注意用消毒液擦拭双手的每个部位，直至擦干为止。如果手上明显沾污，则务须使用肥皂和水清洗。
- 特别是在做饭前后、用餐前后、上完厕所后以及双手明显沾污的时候。

12 岁以下儿童及其家长的隔离 (针对密接人员)

- 原则上，隔离规则也适用于儿童和家长。
- 在隔离期间，孩子不得与家人以外的其他人接触。
- 如果只有孩子需要隔离，则应尽可能减少他与其他家庭成员的接触。这些措施在实际生活中是否可行，取决于孩子的年龄等因素。在此，应重视孩子，尤其是幼童的需求。
- 在不与除家人以外的其他人接触的情况下，处于隔离期间的儿童可以阶段性到户外呼吸新鲜空气。
- 如果家长之一需要隔离，而孩子却不需要，则应由另一位家长来照顾孩子并作为其监护人。
- 如果两位家长都需要隔离，而孩子却不需要，则做法取决于孩子的年龄以及可行性。如果无法安排外人来照料孩子，且孩子无法在家长要遵守卫生和行为规范的情况下自行安排自己的日常生活，则须考虑将孩子一并隔离。
- 如果孩子因家长之一作为有症状人员需要隔离而作为密接人员接受隔离，则孩子可以与该家长一同结束隔离，如果该孩子身上没有出现任何 COVID-19 症状的话。在特定情况下，州主管当局可以安排在取消隔离之前让孩子接受检测。

针对密接人员的隔离期结束后

- 应继续遵守卫生和行为规范：www.bag-coronavirus.ch。
- 继续注意观察您自己的健康状况。存在隔离期结束后才出现初期症状的可能性。
- 若您尚未接种疫苗，请考虑接种。



活动

对因采取遏制新冠病毒的措施而遭受的收入损失的补偿

- 相关信息请参见联邦社会保障部 BSV 的[网站](http://www.bsv.admin.ch) (www.bsv.admin.ch > Coronavirus: Massnahmen für Unternehmen, Arbeitnehmende, Selbständigerwerbende und Versicherte (新冠病毒：适用于企业、雇员、个体经营者和参保人员的措施) > Entschädigung für Erwerbsausfall (对收入损失的补偿) > Fragen und Antworten (提问和回答) > Entschädigung für Personen wegen einer Quarantänemassnahme (对受到隔离措施影响的密接人员的补偿))。



BSV

⁸ «正确的洗手方法»视频：<https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>