



Covid-19: A karanténra vonatkozó utasítások

Teendők abban az esetben, ha:

- A. szoros kapcsolatba került valakivel, akinek pozitív lett a koronavírus-tesztje (SARS-CoV-2), vagy
- B. az elmúlt 10 napban olyan helyen tartózkodott, ahol aggodalomra okot adó variáns van jelen

Érvényes 2021.06.26-tól

A. Ön szoros kapcsolatba került egy koronavírusal fertőzött személlyel, akinek megbetegedését teszt igazolta. A szoros kapcsolat azt jelenti, hogy Ön megfelelő védekezés nélkül fertőzött ember közvetlen közelében (kevesebb mint 1,5 méteres távolságban) tartózkodott több mint 15 percen át. Ha az érintett személy a kontaktus alkalmával fertőző¹ volt, Önnek karanténba kell vonulnia otthonában (kontaktuskarantén).
Ha az elmúlt hat hónapban átesett a Covid-19 betegségen (orvosi igazolás vagy laborlelet²), vagy teljes oltási védettséget élvez, mentesül a karantén alól³. Ugyanakkor továbbra is be kell tartania a szokásos higiéniai és viselkedési szabályokat⁴. Amennyiben tüneteket észlel magán, szigetelődjön el és végeztesen tesztet.



Szoros kapcsolat

B. A beutazás előtti 10 napban olyan helyen tartózkodott, ahol aggodalomra okot adó variáns⁵ van jelen.

Ha nem rendelkezik oltással, vagy nem tudja igazolni, hogy az elmúlt 6 hónapban átesett a Covid-19 betegségen, Svájcba történő beutazását követően karanténba kell vonulnia. A beutazást követően köteles haladéktalanul és közvetlenül a lakását vagy más megfelelő szálláshelyet felkeresni (lásd www.bag.admin.ch/einreise). A beutazást követő 10 napon keresztül köteles ott tartózkodni (utazási karantén).



Beutazás

⚠ Figyelem! A beutazási karantén alóli mentesülés nem érvényes arra az esetre, ha Ön olyan országból vagy területről érkezik Svájcba, ahol valószínűsíthetően vagy igazoltan aggodalomra okot adó, immunválasz-módosító vírusvariáns van jelen.

A karanténnal elkerüli, hogy a vírussal megfertőzze az Önnel egy háztartásban élő és más személyeket, hiszen ez idő alatt akár Ön is fertőző lehet. A karanténnal nagymértékben hozzájárul a különösen veszélyeztetett személyek védelméhez és a vírus terjedésének lelassításához. 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/coronavirus-de weboldalon.



A karantén időtartama

- **Kontaktkarantén:** a karantén 10 napig tart attól az időponttól számítva, amelyen utoljára kapcsolatban volt a pozitív teszteredményű személlyel.

¹ A fertőzött személy a tünetek jelentkezése előtt 2 nappal már fertőző, és a tünetek jelentkezése után 10 napig fertőző.

² A megfertőződés igazolásától számított 11. naptól a betegek gyógyultnak tekinthetők.

³ Oltott személyek esetén a karantén alóli mentesülés a teljes oltási védettség megszerzésétől számított 12 hónapig érvényes.

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

⁵ [A BAG listája a kockázatot jelentő országokról](#) > olyan országok, ahol aggodalomra okot adó variáns van jelen

- **Beutazási karantén:** karantén 10 napig tart a Svájcba történt beutazás napjától számítva. Ha olyan országból vagy területről érkezik, ahol nincs jelen aggodalomra okot adó vírusvariáns, az illetékes kantoni hatóság az adott országban vagy területen töltött időt is hozzászámíthatja a karanténhoz.
- Kivételes esetektől eltekintve⁶ ezt az időtartamot lerövidítheti, ha legkorábban a karantén 7. napján tesztelteti magát (PCR-teszt vagy SARS-CoV-2 antigén gyorseszteszt). Negatív teszteredmény esetén a karantén megszüntethető. Ugyanakkor Ön a karantén tényleges időtartamának lejártáig, azaz a 10. napig, köteles a lakóhelyén kívül arcot eltakaró maszkot viselni és másoktól 1,5 méteres távolságot tartani. Ezenkívül köteles a negatív teszteredményt az illetékes kantonális hatóságok felé továbbítani. Kérjük, vegye figyelembe a tartózkodási helye szerinti kanton speciális utasításait. Pozitív teszteredmény esetén az elszigetelődésre vonatkozó utasítások vonatkoznak Önre (lásd: www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- Bizonyos esetekben a tesztet a 7. nap előtt orvos is elrendelheti. Ez a teszt azonban nem teszi lehetővé a karantén lerövidítését.

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 személlynél, akivel továbbra is kapcsolatban van, tünetek jelentkeznek és pozitív teszteredményt kap.
- Kövesse továbbra is a higiéniai és viselkedési szabályokat: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.



Higiéniai és viselkedési szabályok

Ha Ön egy háztartásban él a pozitív teszteredményű személlyel (kontaktkarantén)

- A pozitív koronavírusesztesztel rendelkező személy egyedül, zárt ajtók mögött berendezkedik egy szobában, és abban a szobában étkezik (lásd az elszigetelődésre vonatkozó utasításokat: www.bag.admin.ch/isolation-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.



Elszigetelődésre vonatkozó utasítások

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 koronavírusesztesztel rendelkező személlyel, él egy háztartásban

- Rendezkedjen be egyedül, zárt ajtók mögött az egyik szobában, és étkezzen a szobájában.
- Kerüljön mindenféle látogatást és kapcsolatot, és csak akkor hagyja el a szobát, ha feltétlenül szükséges.

⁶ Az illetékes kantonális hatóság indokolt esetben megakadályozhatja a karantén idő előtti feloldását.

- Ha el kell hagynia a szobáját, viseljen maszkot⁷.
- 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](#)**³.
- **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 igazítsa el úgy, 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/masken oldalon a [Korrekt Umgang](#) (helyes használat) alatt található utasításokat.



Maszkok

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 a koronavírussal való megfertőződés jelei lehetnek.

Ha a tünetek jelentkeznek

- Szigetelje el magát, és kövesse az öneltávolításra vonatkozó utasításokat. Az összes szükséges információt megtalálja a www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene oldalon.
- 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.

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 a www.dureschnufe.ch oldalt.



Dureschnufe

Rendszeres kézmosás⁸

- 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

⁷ www.bag.admin.ch/masken

⁸ Videó a helyes kézmosásról: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

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.
- Ha csak a gyermek kerül karanténba, minimálisra kell csökkenteni a háztartásban élő többi személlyel a kapcsolatot. Ez az intézkedés a gyakorlatban többé-kevésbé alkalmazható, függ például a gyermek korától is. Fontos, hogy szem előtt tartsuk 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 hétköznapiakat a szülőkkel szembeni higiéniai és viselkedési szabályok betartása mellett önállóan koordinálni, mérlegelni kell annak lehetőségét, hogy a gyermeket is bevonják a karanténba.
- Ha a gyermek az egyik szülő elszigetelődése miatt karanténban van, ugyanabban az időben véget érhet számára a karantén, amikor a szülő számára az elszigetelődés, feltéve, hogy a gyermeknél nem jelentkeztek a COVID-19 tünetei. Bizonyos körülmények között az illetékes kantonális hatóságok elrendelhetik a gyermeknél a tesztelést azelőtt, hogy a karantén megszűnne.

A karantén után

- Kövesse továbbra is a higiéniai és viselkedési szabályokat: www.bag-coronavirus.ch.
- Kövesse figyelemmel továbbra is egészségi állapotát. Előfordulhat, hogy az első tünetek csak a karantén után jelentkeznek.
- Ha még nem kapott oltást, gondolja meg az oltás felvételének lehetőségét.



Kampány

Kártérítés a koronavírus elleni védekezés okozta jövedelemkiesés miatt

- Ezzel kapcsolatos információkat a Svájci Szövetségi Társadalombiztosítási Hivatal (BSV) [weboldalán](http://weboldal.ch) talál (www.bsv.admin.ch > Coronavirus: Massnahmen für Unternehmen, Arbeitnehmende, Selbständigerwerbende und Versicherte > Entschädigung für Erwerbsausfall > Fragen und Antworten > Entschädigung für Personen wegen einer Quarantänemassnahme).



BSV