

**SO SCHÜTZEN  
WIR UNS.**



Aktualisiert am 21.09.2021

# 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) über weitere Distanzen ist möglich, kommt aber nicht häufig vor.
- **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:	Auch diese Symptome sind möglich:
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Halsschmerzen</li> <li>– Husten (meist trocken)</li> <li>– Kurzer Atem</li> <li>– Brustschmerzen</li> <li>– Fieber</li> <li>– Plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kopfschmerzen</li> <li>– Allgemeine Schwäche, Unwohlsein</li> <li>– Muskelschmerzen</li> <li>– Schnupfen</li> <li>– Magen-Darm-Symptome (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen)</li> <li>– Hautausschläge</li> </ul>

Die Symptome von Covid-19 sind unterschiedlich stark. Sie können auch leicht sein. Auch Komplikationen wie eine Lungenentzündung sind möglich.

### 3. Hygiene- und Verhaltensregeln



Bei Veranstaltungen und Ansammlungen: erlaubte Personenanzahl einhalten.



Halten Sie Abstand zu anderen Personen: mindestens 1,5 Meter.



Befolgen Sie die Regeln zur Maskenpflicht. Tragen Sie auch eine Maske, wenn Sie den Abstand von 1,5 Metern nicht einhalten können. Die Maske muss Mund und Nase bedecken. Ein Schal oder Tuch ersetzt die Maske nicht.



Lüften Sie alle Räume regelmässig und häufig. Je mehr Personen in einem Raum sind und je kleiner der Raum ist, desto häufiger soll er gelüftet werden. Sorgen Sie für Durchzug beim Lüften.



Waschen Sie Ihre Hände regelmässig gründlich mit Seife. Die Seife macht das Virus unschädlich.



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



Vermeiden Sie das Schütteln von Händen sowie Umarmungen und Küsse.



Arbeiten Sie möglichst von zu Hause aus.



Melden Sie sich telefonisch an, bevor Sie in eine Arztpraxis oder Notfallstation gehen.

Neben den Hygiene- und Verhaltensregeln gibt es weitere Regeln zu beachten. Diese Regeln sind unten in den Kapiteln 4, 5, 6 und 7 dieses Faktenblatts aufgeführt.

Eine einfache Übersicht aller aktuellen Regeln finden Sie auf dem Plakat unter [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).

### 4. Testen



Wenn Sie eines oder mehrere der Symptome von Covid-19 (siehe Kapitel 2) haben, sind Sie vielleicht am Coronavirus erkrankt. Befolgen Sie konsequent die folgenden Anweisungen:

- Lassen Sie sich sofort testen. Einen Test können Sie in Arztpraxen, Spitälern oder speziellen Testzentren machen. Eine Liste dieser Teststellen finden Sie unter [www.bag.admin.ch/testing#197439718](http://www.bag.admin.ch/testing#197439718). Der Test ist gratis.
- Bleiben Sie vor und nach dem Test zu Hause. Vermeiden Sie alle Kontakte zu anderen Personen bis Sie das Testergebnis haben.
  - **Bei einem positiven Testergebnis:** Folgen Sie den «Anweisungen zur Isolation». Sie finden die Anweisungen unter [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).
  - **Bei einem negativen Testergebnis:** Bleiben Sie zu Hause bis Sie 24 Stunden keine Symptome mehr haben, ausser Sie sind in Quarantäne.

Um möglichst alle Ansteckungen mit dem Coronavirus zu erkennen, werden auch Personen ohne Symptome getestet. Dies kann bei regelmässigen Testungen bei der Arbeit oder in In-

## Covid-19: Informationen in Sprachen der Migrationsbevölkerung

stitutionen sein. Die Teilnahme an solchen Tests ist freiwillig und gratis. Wenn Sie die Möglichkeit haben, an regelmässigen Tests teilzunehmen, empfehlen wir dies zu tun, damit Sie sich und andere Personen schützen.

Sie können auch selbständig einen kostenlosen Selbsttest durchführen z.B. vor einem Besuch im Spital oder bei den Grosseltern. Selbsttest erhalten Sie kostenlos in Apotheken (5 Tests pro 30 Tage für Nicht-Geimpfte und Nicht-Genesene).

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/tes-ting#242157159](http://www.bag.admin.ch/tes-ting#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. Isolation und Quarantäne



Isolation und Quarantäne verhindern, dass sich das neue Coronavirus weiterverbreitet. Eine Person, die am Coronavirus erkrankt ist oder bei der eine Infektion vermutet wird, soll zu Hause bleiben und darf keinen Kontakt zu anderen Personen haben. So können neue Ansteckungen vermieden werden. Die Regeln lauten:

**Isolation:** Personen, die positiv auf eine Infektion mit dem neuen Coronavirus getestet werden, müssen in Isolation. Die Isolation kann beendet werden, wenn 10 Tage seit den ersten Krankheitssymptomen vergangen sind **und** wenn eine Person seit 48 Stunden keine Krankheitssymptome mehr hat.

**Quarantäne:** Personen, die in engem Kontakt mit einer Person waren, die positiv auf das neue Coronavirus getestet wurde, müssen 10 Tage in Quarantäne.

#### Bedingungen für eine kürzere Quarantäne und Quarantänebefreiung

Die Quarantäne kann ab dem 7. Tag verkürzt werden, falls die kantonale Behörde dies bewilligt. Voraussetzung ist, dass Sie ein negatives Testresultat vorweisen können. Der Test ist kostenlos. Genesene und vollständig geimpfte Personen müssen nicht in Quarantäne. Die Impfung bzw. die Infektion mit dem Coronavirus in den letzten 12 bzw. 6 Monaten muss dafür schriftlich bestätigt worden sein.

Weitere Informationen zur Isolation und Quarantäne finden Sie in den «Anweisungen zur Isolation» bzw. «Anweisungen zur Quarantäne» unter [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).

Ein Erklärvideo zur Isolation in Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch finden Sie unter [www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation](http://www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation). Das Video synchronisiert von Diaspora TV in 16 Sprachen finden Sie unter [www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus](http://www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus).

### 6. Contact Tracing



Wenn der Coronavirus-Test einer Person positiv ist, beginnt das Contact Tracing durch die kantonalen Behörden:

## Covid-19: Informationen in Sprachen der Migrationsbevölkerung

- Die kantonalen Behörden ermitteln gemeinsam mit der infizierten d.h. positiv getesteten Person, mit wem diese engen Kontakt hatte – in den zwei Tagen vor Symptombeginn bis zur Isolation.
- Die Behörden informieren die Kontaktpersonen über eine mögliche Ansteckung und zum weiteren Vorgehen.
- Auch wenn diese Kontaktpersonen keine Symptome haben, müssen sie in Quarantäne. Diese gilt für 10 Tage nach dem letzten Kontakt zur ansteckenden Person.
- Wird während diesen 10 Tagen keine Infektion festgestellt, heben die Behörden die Quarantäne wieder auf.
- Hat eine kontaktierte Person bereits Krankheitssymptome, oder es treten während der Quarantäne Symptome auf, muss sie sich testen lassen und sofort in Isolation gehen.

Ein Erklärvideo zum Contact Tracing in Deutsch, Französisch, Italienisch, Rätoromanisch, Englisch, Albanisch, Serbisch, Portugiesisch und Spanisch finden Sie unter [www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing](http://www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing).

Es ist möglich, dass sich die kantonale Stelle nicht sofort bei Ihnen meldet. **Es ist deshalb wichtig, dass Sie sich falls nötig selbständig in Isolation oder in Quarantäne begeben.** Und, falls Sie positiv auf Covid-19 getestet wurden, dass Sie Ihre engen Kontaktpersonen selber informieren.

## 7. Einreise in die Schweiz

**Alle Einreisenden müssen ein Einreiseformular vorweisen.** Sie finden das Einreiseformular auf [swissplf.admin.ch](http://swissplf.admin.ch). **Wenn Sie nicht vollständig geimpft oder genesen sind, müssen Sie zudem ein negatives Testergebnis vorweisen.** Sie werden zu zwei Zeitpunkten aufgefordert, einen negativen **PCR-Test** oder **Antigen-Schnelltest** vorzuweisen:

- **Bei der Einreise:** Machen Sie an Ihrer Abgangsdestination einen PCR-Test oder Antigen-Schnelltest. Weisen Sie das Testergebnis zusammen mit dem ausgefüllten Einreiseformular bei der Einreise vor.
- **4-7 Tage nach der Einreise:** Einige Tage nach Ihrer Einreise machen Sie einen weiteren PCR-Test oder Antigen-Schnelltest in der Schweiz. Dieses Testergebnis muss dem Kanton gemeldet werden.

Weitere Informationen zum Thema «Einreise in die Schweiz» finden Sie auf der gleichnamigen Webseite: [www.bag.admin.ch/einreise](http://www.bag.admin.ch/einreise)

## 8. 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 eine schwere Erkrankung nach einer Ansteckung mit dem neuen Coronavirus steigt mit zunehmendem Alter. Personen, die älter als 50 Jahre sind, müssen eher ins Spital. Vorerkrankungen erhöhen das Risiko.
- **Schwangere Frauen**
- **Erwachsene mit Trisomie 21**
- **Erwachsene mit bestimmten Formen folgender chronischer Krankheiten:**
  - Bluthochdruck
  - Herz-Kreislauf-Erkrankungen

## Covid-19: Informationen in Sprachen der Migrationsbevölkerung

- Diabetes
- Lungen- und Atemwegserkrankungen
- Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen
- 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.

### 9. Impfen

In der Schweiz können Sie sich gegen Covid-19 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.

Die Impfung von Kindern unter 12 Jahren ist noch nicht vorgesehen, weil es zu den Risiken noch keine Studien gibt.

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](http://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](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).

Erklärvideo von Diaspora TV in 15 Sprachen zum Thema Impfen finden Sie unter [www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland](http://www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland).

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.

### 10. Covid-Zertifikat

Das Covid-Zertifikat dokumentiert Ihre Covid-19-Impfung, Ihre durchgemachte Erkrankung oder Ihr negatives Testresultat. Das Covid-Zertifikat können Sie in Papierform erhalten oder als QR-Code. Laden Sie dazu die App «COVID Certificate» herunter.

Wenn Sie in der Schweiz geimpft werden, erhalten Sie Ihr Zertifikat vor Ort, da wo Sie geimpft werden. Wenn Sie negativ auf Corona getestet werden, wird Ihnen das Zertifikat direkt vor Ort als E-Mail zugestellt oder in die «COVID Certificate»-App ausgeliefert.

## Covid-19: Informationen in Sprachen der Migrationsbevölkerung

Für einige Bereiche des öffentlichen Lebens braucht es ein Zertifikat, z.B. bei Veranstaltungen in Innenräumen, in Diskos, in Freizeiteinrichtungen wie Kinos, Fitnesscenter oder Hallenbäder und für Innenräume von Restaurants. Für Läden, den öffentlichen Verkehr und private Treffen (bis 30 Personen) braucht es kein Zertifikat.

### 11. 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](http://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](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) (Deutsch) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) (Französisch) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://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.

### 12. Weitere Informationen

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)

[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch)