



COVID-19: Instrucziuns davart l'isolaziun

Valaivel a partir dals 08-12-2020

Questas instrucziuns decleran, tge che Vus stuais far, sche...

... Vus patis d'ina malsogna acuta che po esser chaschunada dal nov coronavirus.

... Voss test sin il nov coronavirus è stà positiv.

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

Er sche Vus n'avais nagins sintoms, ma sche Voss test sin il nov coronavirus è stà positiv, 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 nov coronavirus sin www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (per tudestg, franzos, talian ed englais). Ultra da quai stat a disposiziun in [video explicativ](#) davart l'isolaziun sin www.bag-coronavirus.ch (per tudestg).

En cas d'in resultat positiv dal test vegn ultra da quai il post chantunal cumpetent a contactar Vus ed a dar a Vus ulteriuras infurmaziuns e instrucziuns.

Remartga: En la situaziun actuala èsi pussaivel ch'il post chantunal n'As po betg contactar immediatamain. Infurmai en in tal cas senza resp. sez Voss stretgs contacts davart Vossa malsogna. Infurmaziuns latiers chattais Vus en il chapitel sutvart «**Tge duain far Voss contacts e Vossa famiglia?**».

Durada da l'isolaziun

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

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

I po durar pli ditg fin ch'ils gnervs da l'odurat e dal palat èn sa recreads u fin ch'ina tuss leva scumpara dal tutfatg. Vus pudais pia terminar l'isolaziun, sche unicamain quests sintoms (perdita da l'odurat u dal palat, tuss leva) èn restads suenter la scadenza da la durada da l'isolaziun.

¹ p.ex. tuss, mal la gula, difficultads da respirar cun u senza fevra, sentiment da fevra, mal ils muscels
Rätoromanisch / romanche / romancio / rumantsch

Survegliai Voss stadi da sanadad

- As annunziat 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 flaiveltezza 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 bluenta

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.
- Purta in ina maschina d'igièna e tegnai almain 1,5 meters distanza d'autras personas en la chasada, sche Vus stuais bandunar la stanza.
- Evitai mintga contact cun Voss animals da chasa.
- Duvrai Voss agen bogn. Sche quai n'è betg pussaivel, nettegiat ils indrizzs 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 artigels 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 dischinfecar 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 palpieri 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 palpieri 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):

- **Purta in ina maschina d'igièna.** Sche Vus avais sintoms d'ina malsogna respiratorica acuta na duessas Vus betg purtar in ina maschina da textil.
- **Lavai ils mauns** u dischinfecai els avant che Vus bandunais la chasa.
- **Evitai il traffic public.** Duvrai, sche Voss stadi da sanadad permetta quai, Voss auto u Voss velo, giat 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 mettai 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 mit Masken» (en tudestg).

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 dischinfectai 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

- En general valan er per ils uffants ed ils geniturs las reglas davart l'isolaziun.
- Durant l'isolaziun na dastga l'uffant avoir nagin contact cun autras persunas ordaifer la famiglia.
- Sche mo l'uffant sto sa render en isolaziun, duai il contact cun autras commembras ed auters commembers da la chasada vegnir reduci tant sco pussaivel. Sche quai po vegnir realisà, dependa da facturs sco per exempel da la vegliadetgna. Ils basegns da l'uffant duain vegnir resguardads, oravant tut en il cas d'uffants pitschens.
- Sch'in genitur sto sa render en isolaziun e l'uffant betg, duai l'auter genitur s'occupar da l'uffant ed avoir la funcziun da la persuna da referiment.

Sche omadus geniturs ston sa render 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 abel da coordinar ses mintgadi cun las mesiras da protecziun numnadas sura, sto vegnir tratg en consideraziun 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 persunas da contact cuntanschiblas da tuttas uras e gratuitamain.
- Online chattai Vus ulteriuras infurmaziuns sut www.dureschnufe.ch / www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch.

Suenter la fin da l'isolaziun

- Observai vinavant las reglas d'igièna e da cumportament da la campagna «Uschia ans protegin nus»: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.

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 protegin nus» (www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns), uschè ditg ch'il resultat da lur test n'è betg avant maun. Sch'i sa mussan sintoms, duain els sa render en isolaziun sco er far il [check coronavirus](#) che la pagina d'internet dal UFSP metta a disposiziun, ed eventualmain 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 cumpetent – las persunas, cun las qualas Vus avais gi stretg contact. Quellas ston sa render en quarantina. Sch'il post chantunal na po betg contactar Vus immediatamain: Infurmai en in tal cas senza resp. sez Voss contacts davart Vossa malsogna.

Tgi stuais Vus infurmar?

- Tut las persunas, cun las qualas Vus avais gi stretg contact dus dis avant che Voss sintoms èn cumparids: Quai èn persunas che han gi cun Vus in contact da main che 1,5 meters per almain 15 minutas senza protecziun durant che Vus avevas sintoms resp. durant las ultimas 48 uras avant che Voss sintoms èn cumparids. Questas persunas ston resguardar las instrucziuns davart la quarantina (www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- Sut «[Vorgehen bei Kontakt mit einer infizierten Person](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)» sin www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene (en tudestg) chattais Vus e Voss contacts ulteriuras infurmaziuns.
- Sche Vossas persunas da contact ston sa render en quarantina, perquai ch'ellas han gi stretg contact cun Vus, han ellas il dretg d'ina indemnizaziun per la perdita da gudogn. Ulteriuras infurmaziuns chattais Vus sin la pagina d'internet da l'Uffizi federal d'assicuranzas socialas UFAS.