



COVID-19: Az elszigetelődésre vonatkozó utasítások

Érvényes 2020.12.08-tól

A jelen utasítások bemutatják, mit kell tennie, ha...

- ... **akut megbetegedésben szenved, amelyet lehet, hogy az új koronavírus okozott.**
- ... **Önnél az új koronavírus teszt pozitív lett.**

Ha Ön akut légzőszervi fertőzés tüneteit¹ és/vagy a szag- és ízérzékelés hirtelen elvesztését érzékeli, **haladéktalanul szigetelje el magát otthon**, hogy ne fertőzzön meg másokat, és azonnal végeztesen tesztet.

Ha nincsenek tünetei, de a koronavírustesztje pozitív lett, akkor is megfertőzhet másokat, ezért haladéktalanul el kell szigetelődnie.

Az utasításokból megtudhatja, mely óvintézkedéseket kell végrehajtania, hogy elkerülje a továbbfertőzést. Az új koronavírussal kapcsolatos összes szükséges információt megtalálja a <http://www.bag.admin.ch/novel-coronavirus>. Ezenkívül a www.bag-coronavirus.ch oldalon az elszigetelődésről szóló [magyarázó videót](#) talál.



Új koronavírus
(angol)

Ha a teszt eredménye pozitív, az illetékes kantonális szerv felveszi Önnel a kapcsolatot, és további tájékoztatást nyújt és utasításokat ad Önnek.

Felhívjuk a figyelmét, hogy a jelen helyzetben előfordulhat, hogy a kantonális szerv nem tudja Önnel rövid időn belül felvenni a kapcsolatot. Ilyen esetben tájékoztassa önállóan betegségéről az Önnel szoros kapcsolatban álló személyeket. Ezzel kapcsolatos tájékoztatást az alábbi **„Mit tegyenek a kontaktszemélyek és családtagok?”** fejezetben talál.

Az elszigetelődés időtartama

Az elszigetelődés időtartama a teszt eredményétől függ.

- Ha Ön teszteltette magát, és a teszt eredménye pozitív, az otthoni elszigetelődés általában a tünetek lecsengése után 48 órával érhet véget, ha a tünetek jelentkezése óta eltelt legalább 10 nap.
- Ha Ön teszteltette magát, és a teszt eredménye negatív, az elszigetelődés a tünetek lecsengése után 24 órával érhet véget.
- Ha Ön **nem teszteltette** magát, az elszigetelődés a tünetek lecsengése után 48 órával érhet véget, ha a tünetek jelentkezése óta eltelt legalább 10 nap.
- Ha a teszt időpontjában nem észlelt tüneteket, az elszigetelődés a teszt után 10 nappal érhet véget.

A szag- és ízérzékelésért felelős idegek regenerálódása és az enyhe köhögés teljes elmúlása hosszabb ideig is eltarthat. Ezért, ha ezek a tünetek (a szag- és/vagy ízérzékelés elvesztése, enyhe köhögés) az egyedüli, az elszigetelődés kötelező időtartamát követően még fennmaradó tünetek, az elszigetelődés megszüntethető.

¹ pl. köhögés, torokfájás, nehéz légzés lázzal vagy láz nélkül, lázérzet, izomfájdalom

Kövesse figyelemmel egészségi állapotát

- Ha aggódik az állapota miatt, vagy ha az alábbi figyelmeztető jelek valamelyikét tapasztalja, hívja telefonon a háziorvosát:
 - Több napja tartó láz
 - Több napja tartó gyengeségérzet
 - Légszomj
 - Erős mellkasi nyomás vagy fájdalom
 - Újonnan fellépő zavarodottság
 - Kékes elszíneződés a szájon és arcon

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 él egy háztartásban

- Rendezkedjen be egyedül, zárt ajtók mögött az egyik szobában, és étkezzen a szobájában. Szellőztesse rendszeresen a szobáját.
- Kerüljön mindenféle látogatást és kapcsolatot, és csak akkor hagyja el a szobát, ha feltétlenül szükséges.
- Viseljen higiéniai maszkot és tartson 1,5 méteres távolságot a háztartásában élő többi személytől, ha el kell hagyni a szobáját.
- Kerüljön bármilyen érintkezést a háziállataival.
- Használjon saját fürdőszobát. Ha erre nincs lehetősége, a közös használatú berendezési tárgyakat (tusolót, WC-t, mosdót) minden használat után fertőtlenítsen a kereskedelemben kapható fertőtlenítőszerrel.
- 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.
- Kérje meg családtagjait, barátait vagy egy futárszolgálatot, hogy az élelmiszereket és más fontos cikkeket (pl. gyógyszereket) helyezték el lakásának ajtaja előtt.

Rendszeres kézmosás²

- 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 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.
- A kézmosás különösen fontos az ételek készítése előtt és után, evés előtt és után, WC-használat után és mindig, ha a kéz láthatóan piszkos.

Ha köhög vagy tüsszög, takarja el a száját

- Ha köhög vagy tüsszög, takarja el a száját és az orrát papírzsebkendővel.
- Dobja el vagy mossa ki azokat az anyagokat, amelyekkel a száját vagy orrát eltakarta.
- A használt papírzsebkendőket dobja a szobájában erre rendszeresített, műanyag zacskóval kibélelt szemetesbe.

Ha el kell hagynia lakását (a teszt elvégzése vagy orvosának felkeresése érdekében):

- **Viseljen higiéniai maszkot.** Ha akut légúti megbetegedés tüneteit vannak jelen Önnél, ne viseljen textilmaszkot.
- A lakás elhagyása előtt **mossa meg** vagy fertőtlenítsen **a kezét**.
- **Kerülje a tömegközlekedési eszközök használatát.** Ha egészségi állapota megengedi, használja autóját vagy kerékpárját, menjen gyalog vagy taxival.

² Videó a helyes kézmosásról: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

A higiéniai maszk helyes használata

- A maszk felvétele előtt mosson kezet vízzel és szappannal, vagy használjon kézfertőtlenítőt.
- Helyezze fel óvatosan a higiéniai maszkot, hogy az elfedje az orrát és a száját, és húzza meg, hogy szorosan kifeküdjön az arcán.
- Miután feltette, már ne fogja meg a maszkot. A használt higiéniai 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/masks címen a Korrekter Umgang (helyes használat) alatt található utasításokat.



Maszkok
(angol)

Tartson be minden biztonsági utasítást

- A testnedvekkkel (széklet, vér, nyálka) szennyeződött hulladékokat – a többi hulladékkal történő kidobás előtt – dobja a szobájában erre rendszeresített, műanyag zacskóval kibélelt szemetesbe.
- Általános háztartási fertőtlenítőszerrel fertőtlenítsen naponta minden felületet, amelyet megérint, pl. az éjjeli szekrényt, ágykeretet és a hálószobában található egyéb bútorokat.

Gyermekek és szülők elszigetelődése

- Az elszigetelődés szabályai alapvetően a gyermekekre és szüleikre is vonatkoznak.
- A elszigetelődés idején a gyermekek nem kerülhetnek kapcsolatba a családon kívüli személyekkel.
- Ha csak a gyermeknek kell elszigetelődnie, minimálisra kell csökkenteni a háztartásban élő többi személlyel a kapcsolatot. Ennek megvalósítása több tényezőtől is függ, így például a gyermek korától is. Szem előtt kell tartani a gyermek szükségleteit, különösen kisgyermekek esetében.
- Ha az egyik szülőnek kell elszigetelődnie és a gyermeknek nem, az elszigetelődés ideje alatt a másik szülőnek kell a gyermeket gondozni és vele foglalkozni.
- Ha mindkét szülőnek kell elszigetelődnie és a gyermeknek 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 szülőkre vonatkozó fenti óvintézkedések mellett önállóan koordinálni, mérlegelni kell annak lehetőségét, hogy a gyermeket is bevonják a elszigetelődésbe.

Társas kapcsolatok az elszigetelődés során

- Az, hogy most el kell szigetelődnie, 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 az alábbi internetes oldalakat: <http://www.dureschnufe.ch/> / <http://www.santepsy.ch> / www.salutepsi.ch



Dureschnufe
(angol)

Az elszigetelődés vége után

- Kövesse továbbra is az „Így védekezzünk” kampányban szereplő higiéniai és viselkedési szabályokat: www.bag.admin.ch/protect-yourself-and-others.



Higiéniai és
viselkedési szabályok
(angol)

Mit tegyenek a kontaktszemélyek és családtagok?

- A kontaktszemélyek és családtagok kövessék figyelemmel egészségi állapotukat, és tartsák be az
- „Így védekezzünk” kampányban szereplő higiéniai és viselkedési szabályokat (www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns), amíg nem áll rendelkezésre teszteredményük. Tünetek jelentkezése esetén szigeteljék el magukat, és hajtsák végre a BAG weboldalán található [koronavírus-ellenőrzést](#), és esetlegesen végeztessenek magukon tesztet. Kövessék az elszigetelődésre vonatkozó ajánlásokat a jelen dokumentum szerint. Vaud



Koronavírus-
ellenőrzés (angol)

kanton weboldalán (<https://coronavirus.unisante.ch/evaluation>) további 8 nyelven is kitölthető a koronavírus-ellenőrző kérdőív.

- Ha az Ön tesztjének eredménye pozitív, az illetékes kantonális szervvel közösen azonosítani fogják az Ön közvetlen kontaktszemélyeit, akiknek karanténba kell vonulniuk. Ha a kantonális szerv nem tudja Önnel rövid időn belül felvenni a kapcsolatot, tájékoztassa önállóan betegségéről az Önnel szoros kapcsolatban álló személyeket.

Kit kell tájékoztatni?

- Mindenkit, akivel a tünetek jelentkezése előtt két nappal szoros kapcsolatba került: Ezek azok a személyek, akikkel Ön – már fennálló tünetek mellett, illetve a tünetek jelentkezése előtt 48 órával – védekezés nélkül legalább 15 percig kevesebb mint 1,5 méteres távolságban tartózkodott. Ezek a személyek kötelesek betartani a Karanténra vonatkozó utasításokat (www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- A www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene oldalon a „Vorgehen bei Kontakt mit einer infizierten Person” (Teendők fertőzött személlyel történő érintkezés esetén) pont alatt további tájékoztatás található.
- Ha kontaktszemélyeinek karanténba kell vonulniuk, mert szoros kapcsolatba kerültek Önnel, jövedelemkiesés miatti kártérítésre jogosultak.
- Részletes információkért látogasson el a Svájci Szövetségi Társadalombiztosítási Hivatal (BSV) weboldalára.



Karanténra
vonatkozó
utasítások (angol)



BSV