



COVID-19: Instrucziuns davart la quarantina

Tge che Vus stuais far, sche Vus avais già stretg contact cun ina persuna, da la quala il test sin il nov coronavirus (SARS-CoV-2) è stà positiv u suenter l'arriv en Svizra d'in stadi u d'in territori cun ina ristga augmentada d'infeziun

Valaivel a partir dals 04-12-2020

Vus avais già stretg contact cun ina persuna, da la quala l'infeziun cun il nov coronavirus è vegnida confermada d'in labor. Stretg contact vul dir che Vus essas As trategnida u trategnì senza protecziun (ina u omaduas personas senza maschina u nagina paraid da separaziun) en la vischinanza (distanza da main che 1,5 meters) d'ina persuna infectada durant dapli che 15 minutas. Sche questa persuna era contagiada¹ durant il contact, stuais Vus ir per 10 dis en quarantina a chasa.



Stretg contact
(tudestg)

Vus arrivais en Svizra ed As essas trategnida resp. trategnì durant ils ultims 10 dis en in stadi u en in territori cun ina ristga augmentada d'infeziun. Vus essas obligada resp. obligà d'As render immediatamain suenter l'arrivada directamain en Vossa abitaziun u en in auter alloschi adattà. Vus stuais restar là durant 10 dis suenter l'arrivada (quarantina) e telefonar a l'autorità chantunala cumpetenta entaifer 2 dis (guardar glista da telefon www.bag.admin.ch/einreise)². Observai las instrucziuns da questa autorità.



Arrivada
(tudestg)

Tras la quarantina evitais Vus ch'il virus vegn transmess sin personas da Vossa chasada e sin la populaziun. Durant quest temp pudessas Vus senza resp. sez daventar contagiada u contagiad. Tras la quarantina gidais Vus a proteger personas spezialmain periclitadas³ ed a franar la derasaziun dal virus.



Nov
coronavirus
(englais)

Las suandantas instrucziuns mussan, tge mesiras da precauziun che Vus stuais prender durant la quarantina per evitar ina transmissiun dal virus. Tut las infurmaziuns impurtantas davart il nov coronavirus chattais Vus sin www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (per tudestg, franzos, talian ed englais).

In fegliet infurmativ en Vossa lingua chattais Vus sin www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads.

Durada da la quarantina

- La quarantina dura 10 dis.
- Ils 10 dis cumenzan a partir dal di da l'ultim contact cun la persuna cun il resultat positiv dal test.
- En il cas d'ina **quarantina da viadi** cumenzan ils 10 dis a partir dal di da Voss arriv. Sche Vus essas viaggiada resp. viaggià tras in stadi u in territori senza ristga d'infeziun augmentada, po

¹ Ina persuna è contagiada, sch'ella ha sintoms, ed ella è contagiada 48 uras avant che quests sintoms sa mussan.

² Sche Vus essas viaggiada resp. viaggià tras in stadi u in territori senza ina ristga d'infeziun augmentada, po l'autorità chantunala cumpetenta quintar la durada dal segiun en quest stadi u territori tar la quarantina.

³ Personas pli veglias sco er dunnas en speranza e personas creschidas cun pressiu dal sang auta, diabetes, malsognas dal cor e da la circulaziun, malsognas cronicas da la via respiratorica, cancer u er malsognas e terapias che flaivlentan il sistem d'immunitad, grad III d'adipositas (morbidity, BMI ≥40 kg/m²)

l'autorità chantunala competente quintar la durada dal segiurn en quest stadi u territori tar la quarantina.

- Sche Vus n'avais nagins sintoms suenter 10 dis, dastgais Vus terminar la quarantina.

Isolaziun sociala e professiunala

- Evitai mintga contact cun autras persunas, cun excepziun da persunas ch'èn medemamain en quarantina e che vivan cun Vus en la medema chasada. Resguardai però che Vossa quarantina sa prolunghescha, sch'ina persuna, cun la quala Vus avais vinavant contact, survegn sintoms ed ha in resultat positiv dal test.
- Observai las reglas d'igièna e las recumandaziuns da cumportament da la campagna «Uschia ans protegin nus»: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.
- In resultat dal test (da PCR u test svelt d'antigens) negativ na reducescha betg la durada da la quarantina (10 dis).



Reglas d'igièna e da cumportament
(anglais)

Sche Vus abitais en la medema chasada cun la persuna cun in test positiv

- La persuna cun in test positiv sa retira en ina stanza, nua ch'ella è suletta, serra las portas e prenda er ils pasts en questa stanza (guardar las instrucziuns davart l'isolaziun sin www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- Tegnai 1,5 meters distanza e purtai ina maschina, sche la persuna cun in test positiv sto bandunar sia stanza.
- Dai regularmain aria a tut las stanzas.
- Evitai mintga visita e mintga contact.
- 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.
- Lavai regularmain ils mauns.
- Na partai betg cun autras persunas Voss objects dal tegnaichasa, sco vaschella, magiels, cuppinas u utensils da cuschina. Nettegiai quests artitgels suenter il diever en la maschina da lavar giu u als nettegiai fitg bain cun aua e cun savun.
- Na partai betg cun autras persunas Voss sientamauns u Vossa rauba da letg.
- Persunas spezialmain periclitadas duessan sche pussaivel vegnir separadas d'autras persunas durant il temp da la quarantina.

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 abitais cun autras persunas en la medema chasada, però betg cun la persuna cun in test positiv

- As retirai en ina stanza, nua che Vus essas suletta u sulet, serra las portas e prendai er ils pasts en Vossa stanza.
- Evitai mintga visita e mintga contact e bandunai la stanza mo, sche necessari.
- Purtai ina maschina, sche Vus stuais bandunar Vossa chombra⁴.
- Dai regularmain aria a tut las stanzas.
- Lavai regularmain ils mauns.
- Duvrai Voss agen bogn. Sche quai n'è betg pussaivel, nettegiai ils indrizs sanitaris cuminaivels (duscha, tualetta, lavandin) suenter mintga utilisaziun cun in med da nettegiament usità.
- Na partai betg cun autras persunas Voss objects dal tegnaichasa, sco vaschella, magiels, cuppinas u utensils da cuschina. Nettegiai quests artitgels suenter il diever en la maschina da lavar giu u als nettegiai fitg bain cun aua e cun savun.
- Na partai betg cun autras persunas Voss sientamauns u Vossa rauba da letg.

⁴ www.bag.admin.ch/masken

Sche Vus stuais bandunar la chasa (per ir tar la media u il medi):

- **Purtai ina mascrina⁵.**
- **Evitai il traffic public.** Duvrai, sche Voss stadi da sanadad permetta quai, Voss auto u Voss velo, giai a pe u clamai in taxi.

Utilisaziun correcta da la mascrina

- Lavai bain ils mauns cun aua e cun savun u duvrai in med da dischinfecziun per ils mauns, avant che Vus mettais 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 stretgmain 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'igierna po vegnir portata durant maximalmain 4 uras.
- Resguardai per plaschair las prescripziuns detagliadas sin www.bag.admin.ch/masken sut «Korrektter Umgang mit Masken» (en tudestg)

Survegliai Voss stadi da sanadad

- Observai Voss stadi da sanadad: Malessier, stancladad, fevra, sentiment da fevra, tuss, mal la gula, difficultads da respirar u perdita andetga da l'odurat e/u dal palat pon tranter auter esser segns d'ina infecziun cun il nov coronavirus.

Sche sintoms sa mussan

- Giai en isolaziun ed observai las instrucziuns davart l'isolaziun. [In fegliet infurmativ en Vossa lingua chattais Vus sin \[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads\]\(http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads\).](#)
- Faschai il [check coronavirus](#) ed As laschai eventualmain testar. Sin la pagina dal chantun Vad sut <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> chattais Vus in check coronavirus en 8 ulteriuras linguas.
- As annunziai immediatamain per telefon tar ina media u in medi. Schai che Vus essas en quarantina e che Vus avais sintoms. Sche Vus appartegnais a la gruppa da persunas spezialmain periclitadas, communitgai quai a la media u al medi gia al telefon.



Check
coronavirus
(anglais)

Contacts socials durant la quarantina

- Er sche Vus stuais ir en quarantina, 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 chattais Vus ulteriuras infurmaziuns sut www.dureschnufe.ch / www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch.



Dureschnufe

Lavar regularmain ils mauns⁴

- Vus stuais lavar ils mauns regularmain durant almain 20 secundas cun aua e cun savun. Er las persunas da Voss conturns ston far quai. Sche aua e savun na stattan betg a disposiziun, nettegai Voss mauns cun in med per dischinfectar ils mauns uschia, che Vus sfruschais in ils mauns cumpletamain cun il liquid fin ch'els èn sitgs. Duvrai savun ed aua spezialmain, cur ch'ils mauns èn visiblamain malnets.
- En spezial avant e suenter la preparaziun dals pasts, avant e suenter il mangiar, suenter la tualetta ed adina, cur ch'ils mauns èn visiblamain malnets.

⁵ www.bag.admin.ch/masken

⁴ Video per lavar correctamain ils mauns: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

Quarantina tar uffants sut 12 onns e geniturs

- En general valan er per ils uffants ed ils geniturs las reglas davart la quarantina.
- Durant la quarantina na dastga l'uffant avair naging contact cun autras persunas ordaifer la famiglia.
- Sche mo l'uffant sto sa render en quarantina, duai il contact cun autras commembras ed auters commembers da la chasada vegnir reducì 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.
- Curtas episodas a l'aria frestga per uffants en quarantina SENZA contact cun persunas ordaifer la famiglia èn pussaivlas.
- Sch'in genitur sto sa render en quarantina e l'uffant betg, duai l'auter genitur s'occupar da l'uffant ed avair la funcziun da la persuna da referiment.
- Sche omadus geniturs ston sa render en quarantina 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 la quarantina.

Fin da la quarantina

- Observai vinavant las reglas d'igièna e las recumandaziuns da cumportament: www.bag-coronavirus.ch
- Survegliai vinavant Voss stadi da sanadad. I po esser ch'ils emprims sintoms sa mussan pir pli tard.



Campagna
(anglais)

Indemnisaziun en cas da perdita da gudogn tar mesiras cunter il coronavirus

- Infurmaziuns en chaussa (en tudestg) chattais Vus sin la [pagina d'internet](http://www.bsv.admin.ch) da l'Uffizi federal d'assicuranzas socialas UFAS (www.bsv.admin.ch > Coronavirus: Massnahmen für Unternehmen, Arbeitnehmende, Selbständigerwerbende und Versicherte > Entschädigung für Erwerbsausfall > Fragen und Antworten > Entschädigung für Personen wegen einer Quarantänemassnahme).



UFAS