

# Testergebnis und Isolation

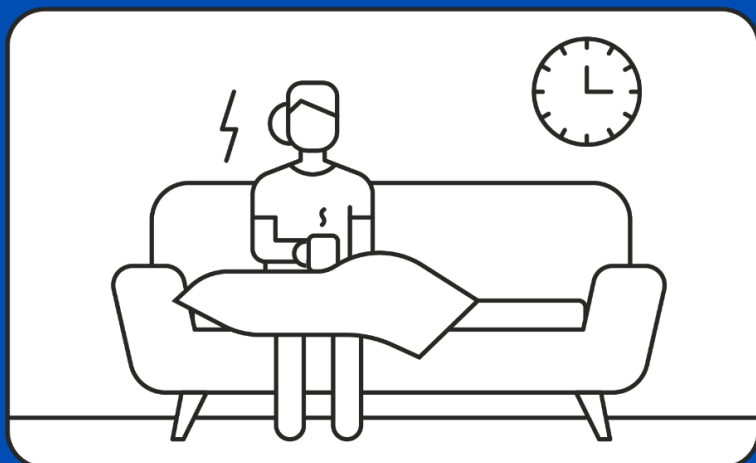
## Anweisungen für Personen, die positiv auf COVID-19/SARS-CoV-2 getestet wurden

Stand 03.12.2020



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

**Service du médecin cantonal SMC**  
**Kantonsarztamt KAA**



—  
Direction de la santé et des affaires sociales **DSAS**  
Direktion für Gesundheit und Soziales **GSD**

---

## Sie haben einen PCR-Test bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder im kantonalen Testzentrum im Forum Freiburg gemacht

- > Wenn Sie sich nicht gut fühlen, bleiben Sie in Isolation zu Hause bis das Testergebnis vorliegt.
- > Wenn Ihr allgemeiner Gesundheitszustand es zulässt, können Sie zur Arbeit gehen, unter strenger Einhaltung der Schutzmassnahmen (Abstand >1,5 m und Maske und regelmässig Hände waschen) und der Schutzkonzepte. Ausserhalb der Arbeitszeit müssen Sie jedoch in Quarantäne bleiben.
- > Sie werden per SMS, Anruf oder Mail über das Testergebnis informiert, normalerweise innerhalb von 48 Stunden. Bei einem positiven Testergebnis wird Ihnen per SMS oder Anruf mitgeteilt, wie Sie die Dauer der Isolation berechnen und wie Sie ein ärztliches Zeugnis für sich und die Personen, die im gleichen Haushalt wohnen, beantragen können. Wenn die Zahl der positiven Fälle es zulässt, werden Sie zudem im Hinblick auf ein gezielteres Tracing der engen Kontakte ausserhalb der Personen in Ihrem Haushalt kontaktiert.
- > Bei einem negativen Testergebnis werden Sie per Mail oder SMS informiert. Sie müssen bei akuten Symptomen (z. B. Fieber) zu Hause bleiben und dürfen erst 24 Stunden nach Abklingen der Symptome in den Alltag zurückkehren.

## Sie haben einen Antigen-Schnelltest gemacht (Ergebnis innerhalb von 15–20 Minuten)

- > Sie haben Ihr Testergebnis rasch erhalten.
- > Bei einem positiven Ergebnis wird Ihnen per SMS oder Anruf mitgeteilt, wie Sie die Dauer der Isolation berechnen und wie Sie ein ärztliches Zeugnis für sich und die Personen, die im gleichen Haushalt wohnen, beantragen können. Wenn die Zahl der positiven Fälle es zulässt, werden Sie zudem im Hinblick auf ein gezielteres Tracing der engen Kontakte ausserhalb der Personen in Ihrem Haushalt kontaktiert.
- > Bei einem negativen Testergebnis müssen Sie bei akuten Symptomen (z. B. Fieber) zu Hause bleiben und dürfen erst 24 Stunden nach Abklingen der Symptome in den Alltag zurückkehren. Nach zwei weiteren Tagen mit den gleichen oder schlimmeren Symptomen melden Sie sich für einen PCR-Test an.

## Isolation

Sie wurden positiv auf COVID-19 getestet und Ihr Allgemeinzustand ist gut. Sie müssen sich zu Hause isolieren, um die Übertragung des Virus einzuschränken und Ihr Umfeld zu schützen.

Alle Ihre engen Kontakte müssen sich in eine zehntägige Quarantäne begeben und sich ebenfalls an die Anweisungen halten.

Bleiben Sie erreichbar und halten Sie sich an die zuvor aufgeführten Anweisungen. Die Polizei kann Kontrollen durchführen.

---

## Überwachen Sie Ihren Gesundheitszustand

- > Wenn sich Ihr Zustand verschlechtert oder Warnzeichen auftreten wie anhaltendes Fieber oder anhaltendes Schwächegefühl, melden Sie sich telefonisch bei Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt oder bei der [Notfallärztin/beim Notfallarzt](#):
  - > Broye (inkl. Avenches, Domdidier, Estavayer-le-Lac und Payerne): 0 848 133 133
  - > Glane/Vivisbach/Greyerz: 026 304 21 36
  - > See (inkl. Vully und Courtepin): 0 848 055 055
  - > Saane: 026 304 21 43

---

> Sense: 026 418 35 35

- > Wenn sich Ihr Zustand verschlechtert oder Warnzeichen auftreten wie Atemnot, starkes Druckgefühl oder Schmerzen in der Brust, neu auftretende Verwirrung, bläuliche Lippen oder bläuliches Gesicht, **wählen Sie die 144.**
- > Wenn eine Arztkonsultation erforderlich ist, tragen Sie beim Verlassen des Hauses eine Hygienemaske.

## Wenn Sie alleine leben

- > Lassen Sie sich Lebensmittel sowie andere unverzichtbare Produkte wie z. B. Medikamente und Hygienemasken durch Familienangehörige, Freunde oder einen Lieferservice vor die Haustür liefern.
- > Besuche sind verboten. Vermeiden Sie jeden Kontakt mit Personen und Tieren.

## Wenn Sie mit anderen Personen im gleichen Haushalt leben

- > Richten Sie sich allein in einem Zimmer bei geschlossenen Türen ein und nehmen Sie die Mahlzeiten in Ihrem Zimmer ein.
- > Lüften Sie Ihr Zimmer regelmässig.
- > Besuche sind verboten. Vermeiden Sie jeden Kontakt mit Personen und Tieren.
- > Verlassen Sie das Zimmer nur wenn nötig und mit Maske.
- > Halten Sie **mindestens 1,5 Meter Abstand** zu anderen Personen.
- > Benutzen Sie Ihr eigenes Badezimmer. Wenn dies nicht möglich ist, reinigen Sie die gemeinsamen sanitären Anlagen (Dusche, Toilette, Waschbecken) nach jedem Gebrauch und 1x/täglich mit einem handelsüblichen Desinfektionsmittel (Javelwasser).
- > Teilen Sie Haushaltsgegenstände wie Geschirr, Gläser, Tassen oder Küchenutensilien nicht mit anderen Personen. Reinigen Sie diese Artikel nach Gebrauch in der Abwaschmaschine oder sorgfältig mit Wasser und Spülmittel.
- > Teilen Sie Handtücher oder Bettwäsche nicht mit anderen Personen. Waschen Sie Ihre Kleider, Bettwäsche und Handtücher regelmässig in der Maschine.
- > Tragen Sie eine Maske, wenn jemand Ihr Zimmer betreten muss. Die Person, die Ihr Zimmer betritt, muss ebenfalls eine Maske tragen.
- > Für Personen ab 12 Jahren beginnt ab dem Datum des letzten ungeschützten Kontakts (ohne Maske/Abstand) mit einer infizierten Person eine zehntägige Quarantäne.
- > Für Kinder unter 12 Jahren, die auf eine erwachsene Person angewiesen sind: Unabhängig davon, ob das Kind oder die erwachsene Person positiv getestet wurde, beginnen Quarantäne und Isolation gleichzeitig. Kind und erwachsene Person können somit den Ort der Quarantäne/Isolation verlassen, sobald die Isolation der positiv getesteten Person zu Ende ist.
- > Für Personen, die von COVID-19 genesen sind und im selben Haushalt mit einer (positiv getesteten) Person in Isolation wohnen, kann die Quarantäne aufgehoben werden, wenn sie eine Bestätigung eines positiven Testergebnisses vorlegen können, der nicht mehr als drei Monate zurückliegt. Diese Bestätigung ist per Mail an [sancovid@fr.ch](mailto:sancovid@fr.ch) zu schicken.

## Ratschläge für Eltern

Wenn **Ihr Kind unter 12 Jahren isoliert werden muss** und noch nicht selbstständig ist, sollte sich nur eine Person aus dem Umfeld um das Kind kümmern, unter strenger Einhaltung der Hygieneregeln und stets mit Maske.

**Sie sind als Eltern in Isolation** und möchten wissen, wann Ihr Kind/Ihre Kinder wieder in die Krippe, zu den Tageseltern oder in die Schule gehen können? Alle Infos auf [www.fr.ch/de/covid19](http://www.fr.ch/de/covid19), Rubrik [«Kinder und Gesundheit»](#).

---

Sie möchten den Gesundheitszustand Ihres Kindes von einer Fachperson beurteilen lassen? Oder sein Gesundheitszustand verschlechtert sich? Dann rufen Sie:

- > zuerst die/den behandelnde/n Kinderärztin/Kinderarzt an,
- > ist sie/er abwesend, die Zentrale der [Notfallärztinnen/Notfallärzte](#),
- > bei lebensbedrohlichen Notfällen die 144.

## Händewaschen

- > Waschen Sie sich die Hände regelmässig während mindestens 20 Sekunden mit Wasser und Seife. Sind Wasser und Seife nicht verfügbar, reinigen Sie Ihre Hände mit einem Hand-Desinfektionsmittel, indem Sie die ganzen Hände mit der Flüssigkeit einreiben, bis sie trocken sind.
- > Vor und nach dem Zubereiten von Mahlzeiten, vor und nach dem Essen, nach der Toilette.
- > Immer, wenn die Hände sichtbar schmutzig sind (am besten mit Wasser und Seife).

## Wenn Sie husten oder niesen

- > Bedecken Sie Mund und Nase mit einem Papiertaschentuch.
- > Die benutzten Papiertaschentücher sind in einen speziell dafür bestimmten Abfalleimer in Ihrem Zimmer zu werfen.

## Tragen Sie eine Maske und desinfizieren Sie Ihre Hände

- > Wenn Sie Ihr Zimmer verlassen müssen.
- > Wenn andere Personen anwesend sind (auch in Ihrem Zimmer).
- > Wenn eine Arztkonsultation erforderlich ist.

## Richtige Verwendung der Hygienemaske

- > Hygienemasken sind in der Apotheke oder im Handel erhältlich. Lassen Sie sich die Masken durch Angehörige oder einen Lieferservice vor die Haustür liefern.
- > Waschen Sie sich vor dem Anziehen der Maske die Hände mit Wasser und Seife oder mit einem Desinfektionsmittel.
- > Setzen Sie die Hygienemaske vorsichtig auf, so dass sie Nase, Mund und Kinn bedeckt, und ziehen Sie sie fest, so dass sie eng am Gesicht anliegt.
- > Berühren Sie die Maske nicht mehr, sobald Sie sie aufgesetzt haben.
- > Wenn die Maske feucht oder schmutzig ist (z. B. durch Atemwegssekrete), muss sie durch eine neue ersetzt werden. Wechseln Sie die Maske alle vier Stunden.
- > Waschen Sie sich nach dem Abnehmen der Maske die Hände mit Wasser und Seife oder mit einem Desinfektionsmittel.

## Halten Sie alle nötigen Vorsichtsmassnahmen ein

- > Abfälle, die mit Körperflüssigkeiten (Stuhl, Blut, Schleim) verunreinigt sind, müssen Sie in einen dafür bestimmten Abfalleimer mit Plastiksack in Ihrem Zimmer werfen, bevor sie mit anderen Abfällen entsorgt werden.

- 
- > Reinigen und desinfizieren Sie berührte Oberflächen wie Tür-, Fenster- und Schrankgriffe, Lichtschalter, Pulte, Nachttische, Bettrahmen und andere Oberflächen in Ihrem Zimmer täglich mit einem handelsüblichen Desinfektionsmittel.

## Soziale Kontakte während der Isolation

- > Bleiben Sie mit Freunden und Familie über Sprach- oder Videoanrufe in Kontakt. Reden Sie über Ihr Erleben, über Ihre Gedanken, Ihre Gefühle.
- > Sie können auch anonym die [«Dargebotene Hand» unter der Nummer 143](#) anrufen. Hier sind rund um die Uhr Ansprechpersonen für Sie da, auch per Chat oder E-Mail: [www.143.ch](http://www.143.ch).
- > Psychiatrischer Notfall: 026 305 77 77.
- > Psychologische Unterstützung: [www.psygesundheit.ch](http://www.psygesundheit.ch).
- > Mehr Informationen unter: [www.fr.ch/de/alltag/bei-schwierigkeiten/soziale-notfaelle-und-sozialberatung](http://www.fr.ch/de/alltag/bei-schwierigkeiten/soziale-notfaelle-und-sozialberatung).

## Dauer und Ende der Isolation zu Hause

- > **Die Isolation darf frühestens 10 ganze Tage ab Symptombeginn und Symptomfreiheit seit mindestens 48 Stunden beendet werden.**
- > Nach Ablauf der vorgesehenen Isolationsdauer:
  - > Wenn Sie symptomfrei sind, können Sie die Isolation aufheben (Sie können in den Alltag zurückkehren).
  - > Wenn Sie noch Symptome haben, müssen Sie Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt oder die Notfallärztin/den Notfallarzt anrufen.
- > Falls Sie einen plötzlichen Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns hatten: Es kann länger dauern, bis sich die Geruchs- und Geschmacksnerven erholen. Daher können Sie die Isolation aufheben, wenn dieser als einzige Symptomatik nach Ablauf der Isolationsdauer noch weiterbesteht.
- > Befolgen Sie nach Ende der Isolierung weiterhin die Hygiene- und Verhaltensregeln der BAG-Kampagne «So schützen wir uns»: [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch).

**PASSEN SIE AUF SICH AUF!**

Fragen zu Gesundheit,  
Isolation oder Aufhebung der Massnahmen?

**Hotline Gesundheit: 084 026 1700** (täglich, 9–17 Uhr)

Fragen zum Alltag?

**Hotline Alltag: 026 552 6000** (Montag bis Freitag, 8.30–12 Uhr und 13.30–17 Uhr)

oder [viequotidienne@fr.ch](mailto:viequotidienne@fr.ch)

[www.fr.ch/de/covid19](http://www.fr.ch/de/covid19)



**COVID19**  
Fribourg Freiburg  
www.fr.ch



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

**Service du médecin cantonal SMC**  
**Kantonsarztamt KAA**

—  
Direction de la santé et des affaires sociales **DSAS**  
Direktion für Gesundheit und Soziales **GSD**