

COVID-19: Quarantäne

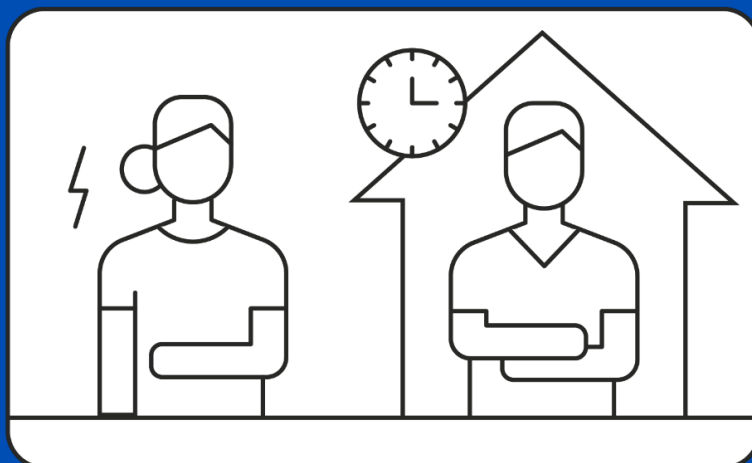
Anweisungen für Personen in Quarantäne

Stand 16.03.2021



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 leben im selben Haushalt oder hatten engen Kontakt mit:

- einer an COVID-19 erkrankten Person oder
- einer Person, die engen Kontakt zu einer mit einer COVID-19-Variante infizierten Person hatte.

Sie müssen sich für 10 Tage zu Hause in Quarantäne begeben, gerechnet ab dem letzten Kontakt.

Diese Massnahme ist notwendig, um die Übertragung des Virus zu vermeiden und Ihr Umfeld zu schützen, da Sie selber während dieser Zeit ansteckend werden könnten.

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

Wenn Sie von COVID-19 genesen sind und uns die Bestätigung eines positiven Testergebnisses vorlegen können, die nicht älter als drei Monate ist, kann Ihre Quarantäne aufgehoben werden. Die Bestätigung ist per Mail an sancovid@fr.ch zu schicken. Diese Regel gilt nicht bei einer vermuteten oder bestätigten Infektion mit einer Variante.

Wenn Sie in Quarantäne sind, weil Sie engen Kontakt zu einer mit einer Variante infizierten Person hatten, müssen Sie sich am 5. Tag nach dem ersten Kontakt testen lassen (egal, wie alt Sie sind). Ein negatives Testergebnis bedeutet nicht, dass die Quarantäne verkürzt werden kann; diese beträgt immer 10 Tage.

Wenn Sie gegen COVID-19 geimpft sind, gelten dieselben Quarantäneanweisungen.

Soziale und berufliche Absonderung

- > Bleiben Sie ab dem Datum des letzten Risikokontakts für 10 Tage zu Hause (die ersten Symptome treten am häufigsten innerhalb dieses Zeitraums auf).
- > Besuche sind verboten. Vermeiden Sie jeden Kontakt mit Personen (ausser denjenigen, die mit Ihnen unter Quarantäne stehen) und Haustieren.
- > **Besonders gefährdete Personen*** müssen die Quarantäneanweisungen wenn möglich getrennt von den anderen befolgen, um die Risiken zu begrenzen.

* Personen über 65 Jahre sowie Erwachsene mit Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Atemwegserkrankungen, Krebs oder Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen, Adipositas, Leberzirrhose, chronischer Nierenerkrankung, Schwangere.

Wenn Sie alleine leben

- > Lassen Sie sich Lebensmittel sowie andere unverzichtbare Produkte wie z. B. Medikamente und Hygienemasken durch Familienangehörige, Freundinnen und Freunde oder einen Lieferservice vor die Haustür liefern.

Wenn Sie mit der erkrankten Person im gleichen Haushalt leben

Die an COVID-19 erkrankte Person befolgt für sich die Anweisungen zur Isolation zu Hause (eigenes Badezimmer, Geschirr, Kleider, Handtücher und Bettwäsche nicht teilen).

- > Halten Sie einen Mindestabstand von 1,5 Metern zur erkrankten Person ein, wenn diese ihr Zimmer verlassen muss.
- > Tragen Sie eine Maske, wenn sie ihr Zimmer betreten müssen.

Wenn Sie mit anderen Personen (unter Quarantäne oder nicht) im gleichen Haushalt leben

- > Richten Sie sich allein in einem Zimmer bei geschlossenen Türen ein und nehmen Sie die Mahlzeiten auf Ihrem Zimmer ein.
- > Tragen Sie beim Kontakt mit anderen Personen eine Maske und halten Sie einen Mindestabstand von 1,5 Metern zu ihnen ein.
- > Benutzen Sie Ihr eigenes Badezimmer. Wenn dies nicht möglich ist, reinigen Sie die gemeinsamen sanitären Anlagen (Dusche, Toilette, Waschbecken) nach jedem Gebrauch mit einem handelsüblichen Reinigungsmittel.
- > 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.

Ratschläge für Eltern

Wenn **Ihr Kind unter 12 Jahren unter Quarantäne gestellt wurde** 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. Alle Infos auf www.fr.ch/de/covid19, Rubrik [«Kinder und Gesundheit»](#).

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 das Haus verlassen müssen (Arztbesuch)

- > Wenn Sie das Haus verlassen müssen (Arztbesuch), tragen Sie eine Maske und meiden Sie den öffentlichen Verkehr. Falls Ihr Gesundheitszustand es zulässt, benutzen Sie Ihr Auto oder Velo, gehen Sie zu Fuss oder rufen Sie ein Taxi.

Überwachen Sie Ihren Gesundheitszustand

- > Beobachten Sie Ihren Gesundheitszustand und machen Sie sich Notizen darüber. Krankheitsanzeichen wie Unwohlsein, Müdigkeit, Fieber, Husten, Kurzatmigkeit, plötzlicher Verlust des Geruchs- und/ oder Geschmacksinns, Kopfschmerzen, allgemeine Schwäche, Unwohlsein, Muskelschmerzen, Schnupfen, Magen-Darm-Symptome (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen) oder Hautausschläge können Zeichen einer COVID-19-Infektion sein.

Wenn innerhalb von 10 Tagen Symptome auftreten

- > Finden Sie mit dem CoronaCheck (www.fr.ch/coronacheck) heraus, ob ein Test angezeigt ist.
 - > Bei beunruhigenden Symptomen kontaktieren Sie Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt oder **die Notfallärztin/den Notfallarzt** und befolgen Sie ihre/seine Anweisungen:
 - > 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
- Sie sind eine besonders gefährdete Person: Melden Sie, dass Sie eine Person mit Risikofaktoren sind und Symptome haben.

Sie finden alle notwendigen Informationen auf der Website des Staates Freiburg: www.fr.ch/coronacheck.

Soziale Kontakte während der Quarantäne

- > Bleiben Sie mit Freundinnen und Freunden und der Familie über Sprach- oder Videoanrufe in Kontakt. Reden Sie über Ihre Erfahrung, 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/de.
- > Psychologische Unterstützung: www.psygesundheit.ch.
- > Psychiatrischer Notfall: 026 305 77 77
- > Mehr Informationen unter: www.fr.ch/de/alltag/bei-schwierigkeiten.

Ende der Quarantäne

- > Nach Ablauf der 10-tägigen Quarantäne können Sie die Quarantäne beenden, sofern Sie symptomfrei sind.
- > Sie können in den sozialen und beruflichen Alltag zurückkehren.
- > Befolgen Sie weiterhin die Hygiene- und Verhaltensregeln der BAG-Kampagne «So schützen wir uns»: www.bag-coronavirus.ch.
- > Überwachen Sie weiterhin Ihren Gesundheitszustand (die ersten Symptome können auch erst später auftreten).
- > Sie können diese Dauer verkürzen, indem Sie sich frühestens am 7. Tag der Quarantäne in einer zugelassenen Apotheke oder bei Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt testen lassen (PCR-Test oder Antigen-Schnelltest). Der Bund übernimmt die Testkosten. Bei einem negativen Ergebnis kann die Quarantäne aufgehoben werden. Sie sind jedoch verpflichtet, bis zum effektiven Ablauf der Quarantäne, d. h. bis zum 10. Tag, ausserhalb Ihres Zuhauses eine Maske zu tragen und einen Abstand von 1,5 Metern zu anderen Personen einzuhalten. Anträge auf Aufhebung der Quarantäne können ab dem 7. Quarantänetag gestellt werden, aber nur, wenn ein negatives Testresultat vorliegt. Die Anträge können an folgende E-Mail-Adresse geschickt werden: quarantaine-covid@fr.ch, bitte zwingend folgende Dokumente beilegen: [Formular für ein Gesuch um Aufhebung der Quarantäne](#), Quarantänebescheinigung sowie Kopie/Scan des Ergebnisses des Tests, der frühestens am siebten Tag der Quarantäne durchgeführt wurde. Es werden Kontrollen durchgeführt.

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.

www.fr.ch/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**