

# COVID-19: Quarantäne

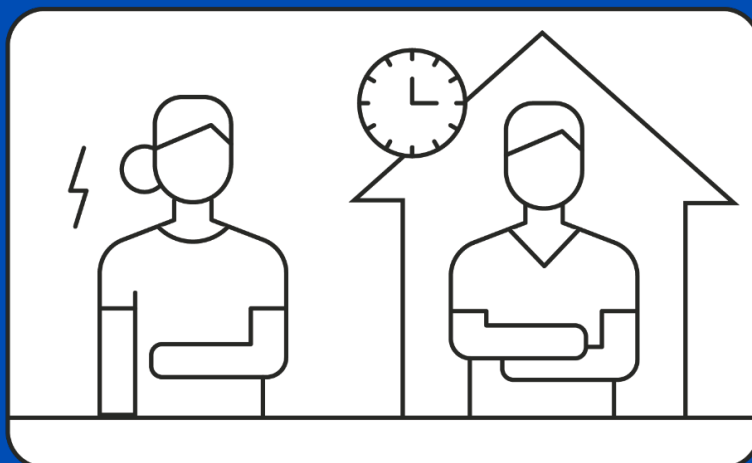
## Anweisungen für Personen in Quarantäne

Stand 24.11.2021



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 gleichen Haushalt oder hatten engen Kontakt mit einer positiv auf COVID-19 getesteten Person und müssen sich für zehn 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 selbst 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 die Bestätigung eines positiven Testergebnisses vorlegen können, das nicht älter als 12 Monate ist, kann Ihre Quarantäne aufgehoben werden, ebenso mit einem Genesungszertifikat infolge positivem Antikörper-Test (serologischer Test) das 3 Monate lang gültig ist. Die Bestätigung ist per Mail an [exemption-covid@fr.ch](mailto:exemption-covid@fr.ch) zu schicken. Bei Symptomen wird empfohlen, sich testen zu lassen und bis zum Testergebnis in Quarantäne zu bleiben. Eine Person kann ab dem 11. Tag nach Bestätigung der Infektion als genesen betrachtet werden.

Wurden Sie vollständig geimpft, sind Sie nach einem engen Kontakt mit einem bestätigten COVID-19-Fall für 12 Monate nach der Impfung von der Quarantänepflicht befreit. Die Grundimmunisierung gilt als vollständig, wenn sie zur Ausstellung eines COVID-Impfzertifikats führt. Hingegen müssen Sie weiterhin die üblichen Hygiene- und Verhaltensregeln einhalten. Sollten Sie Symptome entwickeln, isolieren Sie sich und lassen Sie sich testen.

Von der Kontaktquarantäne während der Ausübung der beruflichen Tätigkeit und auf dem Arbeitsweg ausgenommen sind Personen, die in Betrieben tätig sind, die über ein Testkonzept verfügen, das die folgenden Anforderungen erfüllt:

- a) Das Konzept gewährleistet den Mitarbeitenden einen einfachen Zugang zu Tests und sieht vor, dass sie regelmässig über die Vorteile der Tests informiert werden.
- b) Die Mitarbeitenden müssen sich mindestens einmal pro Woche testen lassen können.
- c) Die Voraussetzungen für die Übernahme der Kosten der Tests durch den Bund sind erfüllt.

**Diese Personen müssen sich ausserhalb der beruflichen Tätigkeit und des Arbeitswegs an die Kontaktquarantäne halten.**

---

## 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.

\* Ältere Menschen, Schwangere, Erwachsene mit Trisomie 21 sowie Erwachsene mit bestimmten Formen chronischer Krankheiten: Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lungen- und Atemwegserkrankungen, Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen, Krebs, Adipositas (BMI  $\geq$  35 kg/m<sup>2</sup>), Leberzirrhose, Niereninsuffizienz.

## Wenn Sie allein 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 positiv getesteten 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 positiv getesteten 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

Quarantäne bei Kindern unter 12 Jahren und ihren Eltern:

- > Grundsätzlich gelten die Regeln der Quarantäne auch für Kinder und Eltern.
- > Das Kind darf während der Quarantäne keinen Kontakt zu anderen Personen ausserhalb der Familie haben.
- > Steht nur das Kind unter Quarantäne, so sollte der Kontakt zu anderen Haushaltsmitgliedern soweit wie möglich reduziert werden. Diese Massnahme ist in der Praxis mehr oder weniger anwendbar und hängt zum Beispiel vom Alter ab. Es ist wichtig, die Bedürfnisse des Kindes zu berücksichtigen, insbesondere bei kleinen Kindern.
- > Kurze Frischluftepisoden für unter Quarantäne stehende Kinder OHNE Kontakt zu Personen ausserhalb der Familie sind möglich.
- > Wenn ein Elternteil unter Quarantäne steht und das Kind nicht, sollte die Kinderbetreuung während der Quarantäne durch den anderen Elternteil erfolgen und dieser als Bezugsperson fungieren.
- > Stehen beide Eltern unter Quarantäne und das Kind nicht, hängt das Vorgehen vom Alter des Kindes und der Machbarkeit ab. Kann keine Fremdbetreuung organisiert werden und ist das Kind nicht in der Lage, seinen Alltag unter Einhaltung der Hygiene- und Verhaltensregeln gegenüber den Eltern selbst zu koordinieren, muss in Erwägung gezogen werden, das Kind mit in die Quarantäne aufzunehmen.
- > Wenn sich ein Kind in Quarantäne befindet aufgrund eines Elternteiles in Isolation, kann das Kind zur gleichen Zeit aus der Quarantäne entlassen werden wie der Elternteil aus der Isolation, wenn das Kind kein COVID-19-Symptom aufweist. Unter bestimmten Umständen können die zuständigen kantonalen Behörden anordnen, dass das Kind getestet wird, bevor die Quarantäne aufgehoben wird.
- > Notfall-Hütendienst für Kinder zu Hause: [Rotkäppchen](#).

---

## 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).

## Richtige Verwendung der Hygienemaske

- > Desinfizieren Sie sich vor dem Anziehen der Hygienemaske die Hände oder waschen Sie die Hände mit Wasser und Seife.
- > Setzen Sie die Hygienemaske so auf, dass Nase und Mund bedeckt sind, und ziehen Sie sie fest, damit sie eng am Gesicht anliegt.
- > Berühren Sie die Maske nicht mehr, sobald Sie sie aufgesetzt haben. Desinfizieren Sie sich nach jeder Berührung einer gebrauchten Hygienemaske, z. B. beim Abnehmen, die Hände oder waschen Sie sie mit Wasser und Seife.
- > Üblicherweise werden Hygienemasken für maximal vier Stunden getragen.
- > Bitte beachten Sie die detaillierten Hinweise [www.bag.admin.ch/masken](http://www.bag.admin.ch/masken) unter «[Korrektter Umgang mit Masken](#)».

## 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

- > Isolieren Sie sich und folgen Sie den Anweisungen zur Isolation.
- > **Lassen Sie sich testen:** [www.fr.ch/coronacheck](http://www.fr.ch/coronacheck).
- > **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): 0848 133 133
  - > Glane/Vivisbach/Greyerz: 026 304 21 36
  - > See (inkl. Vully und Courtepin): 0848 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](http://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](http://www.143.ch).
- > Psychologische Unterstützung: [www.psygesundheit.ch](http://www.psygesundheit.ch).
- > Psychiatrischer Notfall: 026 305 77 77.
- > Mehr Informationen unter: [www.fr.ch/de/alltag/bei-schwierigkeiten](http://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](http://www.bag-coronavirus.ch).
- > Überwachen Sie weiterhin Ihren Gesundheitszustand (die ersten Symptome können auch erst später auftreten).
- > Sind Sie noch nicht geimpft, ziehen Sie eine Impfung in Betracht.
- > Von Ausnahmen abgesehen können Sie Ihre Quarantäne durch ein negatives Testergebnis frühestens am 7. Tag der Quarantäne verkürzen; testen lassen können Sie sich im kantonalen Testzentrum, in einer [zugelassenen Apotheke](#) oder bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt (PCR- 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 Ihrer Wohnstätte eine Maske zu tragen und einen Abstand von 1,5 Metern zu anderen Personen einzuhalten. Gesuche um Aufhebung der Quarantäne können ab dem 7. Tag und mit einem negativen Testergebnis eingereicht werden, durch Ausfüllen des [Formulars für einen Antrag um Aufhebung der Quarantäne](#) ([www.fr.ch/de/gesundheit/covid-19/isolation-quarantaene-anleitung](http://www.fr.ch/de/gesundheit/covid-19/isolation-quarantaene-anleitung)). Die Quarantänebescheinigung sowie die Kopie/der Scan des Ergebnisses des Tests, der frühestens am 7. Tag der Quarantäne durchgeführt wurde, sind dem Antrag zwingend beizulegen. 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?  
[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**