

**SO SCHÜTZEN
WIR UNS.**



Aktualisiert am 7.04.2021

STOP CORONA

Neues Coronavirus: die wichtigsten Informationen

Eine Ansteckung mit dem neuen Coronavirus kann schwere Folgen haben und tödlich sein. Wenn wir uns alle an die Regeln halten, können wir dazu beitragen, uns und die besonders gefährdeten Personen zu schützen.

Beachten Sie: Die Informationen auf diesem Faktenblatt umfassen die nationalen Regeln. In bestimmten Kantonen gelten strengere Regeln.

1. Übertragung des neuen Coronavirus

Das Virus überträgt sich am häufigsten bei engem und längerem Kontakt. Das heisst, wenn man zu einer infizierten Person weniger als 1,5 Meter Abstand ohne Schutz hat. Dies kann so passieren:

- **Durch Tröpfchen:** Wenn die infizierte Person atmet, spricht, niest oder hustet, können Tröpfchen mit Viren direkt auf die Schleimhäute (in Nase, Mund oder Augen) von anderen Menschen in der Nähe kommen. Auch eine Übertragung durch feinste Tröpfchen (Aerosole) über weitere Distanzen ist möglich, kommt aber nicht häufig vor.
- **Über Oberflächen und die Hände:** Wenn ansteckende Tröpfchen auf Oberflächen gelangen, kann sich eine andere Person anstecken, wenn sie diese Tröpfchen mit den Händen aufnimmt und anschliessend Mund, Nase oder Augen berührt.

Wichtig ist: Sie können andere Personen auch anstecken, ohne dass Sie selbst Symptome bemerken. Denn eine erkrankte Person ist 2 Tage vor bis 10 Tage nach Symptombeginn ansteckend. Bei schwerer Erkrankung kann sie auch länger ansteckend sein.

2. Symptome von Covid-19

| Diese Symptome sind häufig: | Auch diese Symptome sind möglich: |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – Halsschmerzen – Husten (meist trocken) – Kurzer Atem – Brustschmerzen – Fieber – Plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinn | <ul style="list-style-type: none"> – Kopfschmerzen – Allgemeine Schwäche, Unwohlsein – Muskelschmerzen – Schnupfen – Magen-Darm-Symptome (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen) – Hautausschläge |

Die Symptome von Covid-19 sind unterschiedlich stark. Sie können auch leicht sein. Auch Komplikationen wie eine Lungenentzündung sind möglich.

3. Hygiene- und Verhaltensregeln



Treffen Sie so wenig Menschen wie möglich. Meiden Sie grössere Gruppen von Menschen.



Halten Sie Abstand zu anderen Personen: mindestens 1,5 Meter.



Befolgen Sie die Regeln zur Maskenpflicht. Tragen Sie auch eine Maske, wenn Sie den Abstand von 1,5 Metern nicht einhalten können. Die Maske muss Mund und Nase bedecken. Ein Schal oder Tuch ersetzt die Maske nicht.



Lüften Sie alle Räume regelmässig und häufig. Je mehr Personen in einem Raum sind und je kleiner der Raum ist, desto häufiger soll er gelüftet werden. Sorgen Sie für Durchzug beim Lüften.



Waschen Sie Ihre Hände regelmässig gründlich mit Seife. Die Seife macht das Virus unschädlich.



Husten oder niesen Sie in ein Taschentuch oder in Ihre Armbeuge. Verwenden Sie Papiertaschentücher und benutzen Sie diese nur einmal.



Vermeiden Sie das Schütteln von Händen sowie Umarmungen und Küsse.



Arbeiten Sie möglichst von zu Hause aus.



Melden Sie sich telefonisch an, bevor Sie in eine Arztpraxis oder Notfallstation gehen.

Neben den Hygiene- und Verhaltensregeln gibt es weitere Regeln zu beachten. Diese Regeln sind unten in den Kapiteln 4, 5, 6 und 7 dieses Faktenblatts aufgeführt.

Eine einfache Übersicht aller aktuellen Regeln finden Sie auf dem Plakat unter www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

4. Testen



Wenn Sie eines oder mehrere der Symptome von Covid-19 (siehe Kapitel 2) haben, sind Sie vielleicht am Coronavirus erkrankt. Befolgen Sie konsequent die folgenden Anweisungen:

- Lassen Sie sich sofort testen. Einen Test können Sie in Arztpraxen, Spitälern oder speziellen Testzentren machen. Eine Liste dieser Teststellen finden Sie unter www.bag.admin.ch/testing#197439718. Der Test ist gratis.
- Bleiben Sie vor und nach dem Test zu Hause. Vermeiden Sie alle Kontakte zu anderen Personen bis Sie das Testergebnis haben.
 - **Bei einem positiven Testergebnis:** Folgen Sie den «Anweisungen zur Isolation». Sie finden die Anweisungen unter www.bag.admin.ch/migration-covid-en.
 - **Bei einem negativen Testergebnis:** Bleiben Sie zu Hause bis Sie 24 Stunden keine Symptome mehr haben, ausser Sie sind in Quarantäne.

Um möglichst alle Ansteckungen mit dem Coronavirus zu erkennen, werden auch Personen ohne Symptome getestet. Dies kann bei regelmässigen Testungen bei der Arbeit oder in In-

Covid-19: Informationen in Sprachen der Migrationsbevölkerung

stitutionen sein. Die Teilnahme an solchen Tests ist freiwillig und gratis. Wenn Sie die Möglichkeit haben, an regelmässigen Tests teilzunehmen, empfehlen wir dies zu tun, damit Sie sich und andere Personen schützen.

Sie können auch selbständig einen kostenlosen Selbsttest durchführen z.B. vor einem Besuch im Spital oder bei den Grosseltern. Selbsttest erhalten Sie kostenlos in Apotheken (5 Tests pro 30 Tage).

Fragen Sie dort wo Sie den Test durchführen, wie Sie nach Erhalt vom Testergebnis vorgehen sollen oder informieren Sie sich auf der Webseite www.bag.admin.ch/tes-ting#242157159.

5. Isolation und Quarantäne



Isolation und Quarantäne verhindern, dass sich das neue Coronavirus weiterverbreitet. Eine Person, die am Coronavirus erkrankt ist oder bei der eine Infektion vermutet wird, soll zu Hause bleiben und darf keinen Kontakt zu anderen Personen haben. So können neue Ansteckungen vermieden werden. Die Regeln lauten:

Isolation: Personen, die positiv auf eine Infektion mit dem neuen Coronavirus getestet werden, müssen in Isolation. Die Isolation kann beendet werden, wenn 10 Tage seit den ersten Krankheitssymptomen vergangen sind **und** wenn eine Person seit 48 Stunden keine Krankheitssymptome mehr hat.

Quarantäne: Personen, die wahrscheinlich mit dem neuen Coronavirus infiziert sind, müssen 10 Tage in Quarantäne. Dies in folgenden Fällen:

- Nach einem engen Kontakt mit einer Person, die positiv auf das neue Coronavirus getestet wurde.
- Nach einem Aufenthalt in einem Staat oder Gebiet mit erhöhtem Infektionsrisiko.

Bedingungen für eine kürzere Quarantäne

Die Quarantäne kann ab dem 7. Tag verkürzt werden, falls die kantonale Behörde dies bewilligt. Voraussetzung ist, dass Sie ein negatives Testresultat vorweisen können. Der Test ist kostenlos.

Weitere Informationen zur Isolation und Quarantäne finden Sie in den «Anweisungen zur Isolation» bzw. «Anweisungen zur Quarantäne» unter www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

Ein Erklärvideo zur Isolation in Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch finden Sie unter www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation. Das Video synchronisiert von Diaspora TV in 16 Sprachen finden Sie unter www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus.

6. Contact Tracing



Wenn der Coronavirus-Test einer Person positiv ist, beginnt das Contact Tracing durch die kantonalen Behörden:

- Die kantonalen Behörden ermitteln gemeinsam mit der infizierten d.h. positiv getesteten Person, mit wem diese engen Kontakt hatte – in den zwei Tagen vor Symptombeginn bis zur Isolation.
- Die Behörden informieren die Kontaktpersonen über eine mögliche Ansteckung und zum weiteren Vorgehen.

Covid-19: Informationen in Sprachen der Migrationsbevölkerung

- Auch wenn diese Kontaktpersonen keine Symptome haben, müssen sie in Quarantäne. Diese gilt für 10 Tage nach dem letzten Kontakt zur ansteckenden Person.
- Wird während diesen 10 Tagen keine Infektion festgestellt, heben die Behörden die Quarantäne wieder auf.
- Hat eine kontaktierte Person bereits Krankheitssymptome, oder es treten während der Quarantäne Symptome auf, muss sie sich testen lassen und sofort in Isolation gehen.

Ein Erklärvideo zum Contact Tracing in Deutsch, Französisch, Italienisch, Rätoromanisch, Englisch, Albanisch, Serbisch, Portugiesisch und Spanisch finden Sie unter www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing.

Es ist möglich, dass sich die kantonale Stelle nicht sofort bei Ihnen meldet. **Es ist deshalb wichtig, dass Sie sich falls nötig selbständig in Isolation oder in Quarantäne begeben.** Und, falls Sie positiv auf Covid-19 getestet wurden, dass Sie Ihre engen Kontaktpersonen selber informieren.

7. Einreise in die Schweiz

Wenn Sie aus einem Staat und Gebiet mit erhöhtem Ansteckungsrisiko einreisen, müssen Sie folgendes tun:

- Vor der Einreise: Das Einreiseformular ausfüllen unter swissplf.admin.ch/home.
- Vor der Einreise: Einen Coronavirus-Test machen und das negative Testresultat bei der Einreise vorweisen.
- Nach der Einreise: 10 Tage in Quarantäne gehen. Personen, die die Quarantänepflicht nicht beachten, drohen hohen Geldstrafen (bis zu CHF 10 000). Die Quarantäne kann unter bestimmten Bedingungen ab dem 7. Tag verkürzt werden. Informationen dazu finden Sie unter Kapitel 5.
- Nach der Einreise: Die Einreise innerhalb von zwei Tagen der zuständigen kantonalen Stelle melden (www.bag.admin.ch/entry#-1675462321). Folgen Sie den Anweisungen dieser Stelle.

Die regelmässig aktualisierte Liste der Staaten oder Gebiete mit erhöhtem Ansteckungsrisiko finden Sie unter www.covid19.admin.ch/en/international/quarantine?mapZoom=world.

Wenn Sie mit dem Flugzeug einreisen aus einem Land, das nicht zu den Risikoländern zählt, müssen Sie auch ein negatives Testresultat vorweisen. Dies wird vor dem Einsteigen ins Flugzeug kontrolliert.

Wenn Sie mit Flugzeug, Schiff, Bus oder Zug einreisen, müssen Sie Ihre Kontaktdaten vor der Einreise in einem elektronischen Einreiseformular erfassen. Sie finden das Formular unter swissplf.admin.ch/home.

Bei den Regeln für die Einreise in die Schweiz gibt es diverse Ausnahmen und detaillierte Bestimmungen, welche auf dem Faktenblatt nicht aufgeführt sind. Auf der Webseite www.bag.admin.ch/entry finden Sie alle Informationen.

8. Besonders gefährdete Personen

Für bestimmte Personen ist die Ansteckung mit dem Coronavirus gefährlich. Sie können schwer krank werden oder sterben. Besonders gefährdet sind:

- **Ältere Menschen:** Das Risiko für eine schwere Erkrankung nach einer Ansteckung mit dem neuen Coronavirus steigt mit zunehmendem Alter. Personen, die älter als 50 Jahre sind, müssen eher ins Spital. Vorerkrankungen erhöhen das Risiko.

Covid-19: Informationen in Sprachen der Migrationsbevölkerung

- **Schwangere Frauen**
- **Erwachsene mit Trisomie 21**
- **Erwachsene mit bestimmten Formen folgender chronischer Krankheiten:**
 - Bluthochdruck
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - Diabetes
 - Lungen- und Atemwegserkrankungen
 - Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen
 - Krebs
 - starkes Übergewicht (Fettleibigkeit, BMI von 35 oder mehr)
 - Niereninsuffizienz
 - Leberzirrhose

Falls Sie zu diesen Personen gehören und Krankheitssymptome von Covid-19 haben (siehe Kapitel 2), dann **rufen Sie sofort Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder ein Spital an und lassen Sie sich testen. Auch am Wochenende.** Beschreiben Sie Ihre Symptome und sagen Sie, dass Sie zu den besonders gefährdeten Personen gehören.

9. Impfen

In der Schweiz können Sie sich gegen Covid-19 impfen lassen. Das Schweizerische Heilmittelinstitut Swissmedic hat die Impfstoffe gegen Covid-19 genau geprüft und zugelassen. Sie sind sicher und wirksam.

Bei jeder Impfung kann es aber Nebenwirkungen geben. Nach heutigem Wissen ist das Risiko für schwere Nebenwirkungen nach der Covid-19-Impfung aber viel kleiner als die Gefahr, nach einer Infektion mit dem Coronavirus schwer zu erkranken.

In der Schweiz können sich zuerst Personen impfen lassen, bei denen eine Ansteckung mit dem Coronavirus besonders gefährlich sein kann (siehe Kapitel 8). Später haben alle anderen Erwachsenen ab 16 Jahren die Möglichkeit, sich impfen zu lassen. Die Impfung von schwangeren Frauen (ausser in bestimmten Fällen) sowie Kindern und Jugendlichen unter 16 Jahren ist noch nicht vorgesehen, weil es zu den Risiken noch keine Studien gibt.

Für das Impfen sind die Kantone zuständig. Wann und wo Sie sich impfen lassen können und wie Sie sich anmelden müssen, erfahren Sie von den Behörden in Ihrem Kanton (www.foph-coronavirus.ch/cantons). Auch die nationalen Infoline Covid-19-Impfung (+41 58 377 88 92, täglich von 06.00-23.00 Uhr) gibt Auskunft, welches die zuständige Stelle in Ihrem Kanton ist. Sie können auch eine Ärztin/einen Arzt oder eine Vertrauensperson bitten, Sie zum Impfen anzumelden.

Die Covid-19-Impfung ist freiwillig und für alle, die in der Schweiz wohnen, kostenlos.

Weitere Informationen zum Impfen finden Sie in den Faktenblätter unter www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

Erklärvideo von Diaspora TV in 15 Sprachen zum Thema Impfen finden Sie unter www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland.

10. Hilfe finden

Webplattform migesplus.ch: Auf dieser Plattform finden Sie viele weitere Informationen zu Covid-19. Die Informationen sind in zahlreiche Sprachen übersetzt: www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

Covid-19: Informationen in Sprachen der Migrationsbevölkerung

Dolmetschende: Fragen Sie von Anfang an nach einem Dolmetscher oder einer Dolmetscherin, wenn Sie sich im Spital nicht verständigen können. Es gibt auch Dolmetschen via Telefon. Wenn professionelle Dolmetschende beigezogen werden, müssen Sie Ihre Angehörigen nicht zum Dolmetschen mitnehmen und diese werden so vor einer Ansteckung geschützt. Sie haben bei medizinischen Eingriffen das Recht, zu verstehen und verstanden zu werden.

Wichtige Telefonnummern und E-Mailadressen

- Wenn Sie sich zuhause bedroht fühlen, finden Sie anonyme Beratungen und Schutz auf www.opferhilfe-schweiz.ch (Deutsch) / www.aide-aux-victimes.ch (Französisch) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (Italienisch). Im Notfall rufen Sie die Polizei via Telefonnummer 117.
- Den Sanitätsnotruf (Ambulanz) erreichen Sie via Telefonnummer 144. Er steht in der ganzen Schweiz rund um die Uhr für alle medizinischen Notfälle zur Verfügung.
- Infoline zum neuen Coronavirus: Unter der Nummer 058 463 00 00 werden Fragen zum neuen Coronavirus beantwortet.
- Wenn Sie keinen Hausarzt haben: Medgate steht Ihnen unter 0844 844 911 jeden Tag und auch nachts zur Verfügung.

11. Weitere Informationen

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch)