



## COVID-19: Instrucziuns davart l'isolaziun

### Tge che Vus avais da far, sche Vus patis d'ina malsogna acuta che po esser chaschunada dal nov coronavirus

#### Valaivel a partir dals 25-06-2020

**Vus avais sintoms d'ina infecziun acuta da la via respiratorica<sup>1</sup> e/u ina perdita andetga da l'odurat e/u dal palat, che pudess esser chaschunada dal nov coronavirus (SARS-CoV-2). Vus stuais As isolar immediatamain a chasa, per che Vus n'infecteschias betg autras personas, e Vus duessas laschar far in test.**

La durada da l'isolaziun dependa dal resultat dal test (guardar sut «Fin da l'isolaziun a chasa»). En cas d'in resultat positiv dal test As vegn a contactar ultra da quai il post chantunal cumpetent ed a dar a Vus ulteriuras infurmaziuns ed instrucziuns.

Questas instrucziuns As mussan, tge mesiras da precauziun che Vus stuais prender per evitar ina transmissiun dal virus. Vus chattais tut las infurmaziuns necessarias davart il nov coronavirus sin [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (per tudestg, franzos, talian ed englais).

Ultra da quai As stat a disposiziun in [video explicativ](#) davart l'isolaziun sin [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads) (per tudestg).

In fegliet infurmativ en Vossa lingua chattais Vus sin [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads)

#### Survegliai Voss stadi da sanadad

- As annunziat per telefon tar ina media u in medi, sche Voss stadi As fa quitads u sche Vus avais in dals suandants segns d'alarm:
  - fevra durant plirs dis
  - in sentiment da flaiveltezza durant plirs dis
  - fadia da trair il flad
  - ferm sentiment da squitsch sin il pèz u dolurs en il pèz
  - confusiun che sa mussa per l'emprima giada
  - lefs blauents u fatscha blauenta

#### 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 vivais cun autras personas en la medema chasada

- As retirai en ina stanza, nua che Vus essas suletta u sulet, serrai las portas e prendai er ils pasts en Vossa stanza. Avri regularmain las fanestras per dar aria a la stanza.
- Evitai mintga visita e mintga contact e bandunai la stanza mo, sche necessari.
- Tegnai distanza d'autras personas (almain 1,5 meters).
- Evitai mintga contact cun Voss animals da chasa.
- Duvrai Voss agen bogn. Sche quai n'è betg pussaivel, nettegiat ils indrizs sanitaris cuminaivels (duscha, tualetta, lavandin) suenter mintga utilisaziun cun in med da dischinfecziun usità.
- Na partai betg cun autras personas Voss objects dal tegnairchasa sco vaschella, magiels, cuppinas u utensils da cuschina. Nettegiat quests artigels suenter il diever en la maschina da lavar giu u als nettegiat fitg bain cun aua e cun savun.

<sup>1</sup> p.ex. tuss, mal la gula, difficultads da respirar cun u senza fevra, sentiment da fevra, mal ils muscels

- Na partai betg cun autras personas Voss sientamauns u Vossa rauba da letg. Lavai Vossa vestgadira, Vossa rauba da letg e Voss sientamauns da bogn regularmain cun la maschina.
- 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.

### **Lavar ils mauns<sup>2</sup>**

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

### **Cuvri la bucca, sche Vus stuais tusser u starnidar**

- Sche Vus stuais starnidar u tusser, tegnai in faziulet da palpigi davant la bucca e davant il nas.
- Las materialias, cun las qualas Vus avais cuvri la bucca u il nas, ston vegnir bittadas davent u lavadas.
- Bittai ils faziulets da palpigi duvrads en ina sadella da rument destinada aposta per quai, che cuntegna in satg da plastic e che sa chatta en Vossa stanza.

### **Sche Vus stuais bandunar la chasa** (per ir a far in test u per ir tar la media u il medi):

- **Purtai ina maschina d'igièna.** Sch'ina tala n'è betg avant maun, tegnai ina distanza d'almain 1,5 meters d'autras personas.
- **Evitai il traffic public.** Duvrai, sche Voss stadi da sanadad permetta quai, Voss auto u Voss velo, giat a pe u clamai in taxi.

### **Utilisaziun correcta da la maschina d'igièna<sup>3</sup>**

- Lavai bain ils mauns cun aua e cun savun u duvrai in med da dischinfecziun per ils mauns, avant che Vus mettai si la maschina.
- Mettai si la maschina cun precauziun, uschia ch'ella cuvra il nas e la bucca e la francai uschia, ch'ella sesa stretgamain sin la fatscha.
- Na tutgai betg pli la maschina, suenter che Vus avais mess si ella. Lavai suenter mintga contact cun ina maschina 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 maschina d'igièna po vegnir purtada durant maximalmain 4 uras.
- Maschinas d'igièna betg reutilisablas na dastgan betg vegnir duvradas pliras giadas.
- Bittai davent las maschinas d'igièna betg reutilisablas, immediatmain suenter che Vus las avais prendidas giu suenter l'utilisaziun.

### **Observai tut las mesiras da precauziun necessarias**

- Ruments ch'èn contaminads cun liquids dal corp (passacorp, sang, mucosa) ston vegnir bittads en ina sadella da rument destinada aposta per quai, che cuntegna in satg da plastic e che sa chatta en Vossa stanza, avant ch'els vegnan allontanads cun ils auters ruments.
- Nettegiat e dischinfectat mintga di cun in med da dischinfecziun chasan normal las surfatschas che Vus tutgais, sco la maisina da notg, la letgera ed autras mobiglias da la stanza da durmir.
- Nettegiat las surfatschas da la tualetta e dal bogn mintga giada suenter che Vus essas stada u stà sin tualetta u en il bogn.

<sup>2</sup> Video per lavar correctamain ils mauns (en tudestg): <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

<sup>3</sup> Video «Diever correct d'ina maschina d'igièna»: <https://www.youtube.com/watch?v=0ppXQCL6ito>

### Cusseglis per geniturs

- Sche Voss uffant è malsaun e vegn isolà, fissi ideal, sche mo in genitur s'occupass da l'uffant. Tut tenor la vegliadetgna da l'uffant ston las mesiras d'isolaziun en ina stanza ed il purtar ina mascrina vegnir adattads individualmain.

### Contacts socials durant l'isolaziun

- Er sche Vus stuais As isolar, 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](http://www.dureschnufe.ch) / [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch).

### Fin da l'isolaziun a chasa

- Vus avais laschè far in test ed il resultat è stà positiv: Il post chantunal cumpetent As vegn a contactar ed a dar a Vus ulteriuras infurmaziuns. Per regla vegn l'isolaziun a chasa terminada, uschepert ch'i èn passadas 48 uras suenter ch'ils sintoms èn svanids u passads almain 10 dis suenter ch'ils sintoms han cumenzà.
- Vus avais laschè far in test ed il resultat è stà negativ: Terminai l'isolaziun 24 uras suenter ch'ils sintoms èn svanids.
- Vus **n'avais betg laschè far in test**: Terminai l'isolaziun, sch'i èn passadas 48 uras suenter ch'ils sintoms èn svanids u passads almain 10 dis suenter ch'ils sintoms han cumenzà. Sche Vus avais gi' ina perdita andetga da l'odurat e dal palat: I po durar pli ditg fin ch'ils gnervs da l'odurat e dal palat èn sa recreads. Pervia da quai pudais Vus terminar l'isolaziun, sche la perdita da l'odurat e/u dal palat è anc restada sco unica sintomatica suenter la scadenza da la durada da l'isolaziun.

### Suenter la fin da l'isolaziun

- Observai vinavant las reglas d'igièna e da cumportament da la campagna «Uschia ans protegin nus»: [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns).

### Tge duain far Voss contacts e Vossa famiglia?

- Voss contacts e Vossa famiglia ston observar lur stadi da sanadad sco er las reglas d'igièna e da cumportament da la campagna «Uschia ans protegin nus» ([www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)), uschè ditg ch'il resultat dal test n'è betg avant maun. Sch'i sa mussan sintoms, stuessan els sa render en isolaziun sco er far il [check coronavirus](#) che la pagina d'internet dal UFSP metta a disposiziun, ed eventualmain ir a laschar far in test. Alura ston els observar las medemas recumandaziuns davart l'isolaziun sco descrittas en questa instrucziun. Sin la pagina d'internet dal chantun Vad chattais Vus sin <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> in check coronavirus en 8 ulteriuras linguas.
- En cas d'in resultat positiv da Voss test: Vus vegnis ad identifitgar – ensemen cun il post chantunal cumpetent – las persunas, cun las qualas Vus avais gi' stretgs contacts. Quellas ston sa render en quarantina. Quai èn persunas che han gi' cun Vus in contact da main che 1,5 meters durant almain 15 minutas senza protecziun, durant che Vus avais gi' sintoms resp. durant las ultimas 48 uras avant ch'ils sintoms èn sa manifestads tar Vus. Questas persunas survegnan l'ordinaziun da sa render en quarantina.