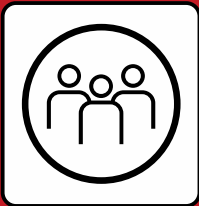


**SO SCHÜTZEN
WIR UNS.**

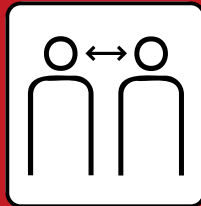


Aktualisiert am 3.12.2020

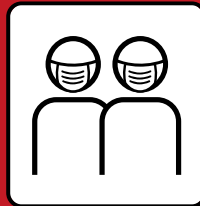
STOP CORONA



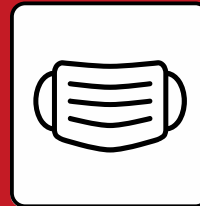
Weniger Menschen treffen.



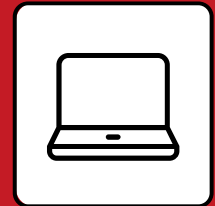
Abstand halten.



Maske tragen, wenn Abstandhalten nicht möglich ist.



Maskenpflicht in öffentlich zugänglichen Einrichtungen und Innenräumen sowie im öffentlichen Verkehr.



Wenn möglich im Homeoffice arbeiten.



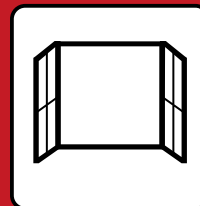
Gründlich Hände waschen.



In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen.



Hände schütteln vermeiden.



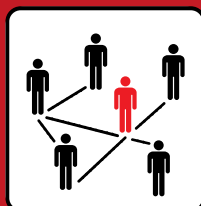
Mehrmals täglich lüften.



Spontane Ansammlungen von mehr als 15 Personen im öffentlichen Raum verboten.



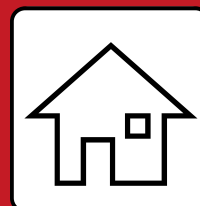
Bei Symptomen sofort testen lassen und zuhause bleiben.



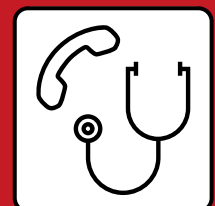
Zur Rückverfolgung immer vollständige Kontaktdaten angeben.



Um Infektionsketten zu stoppen: Swiss Covid App downloaden und aktivieren



Bei positivem Test: Isolation. Bei Kontakt mit positiv getesteter Person: Quarantäne.














Nur nach telefonischer Anmeldung in Arztpraxis oder Notfallstation.

www.foph-coronavirus.ch

In bestimmten Kantonen gelten strengere Regeln

Inhaltsverzeichnis

 Neuerung

Die häufigsten Fragen und Antworten zum neuen Coronavirus	5
1. Ansteckung und Risiken	6
1.1 Warum sind diese Hygiene- und Verhaltensregeln so wichtig?	6
1.2 Wer ist besonders gefährdet? 	6
1.3 Gehören Sie zu den besonders gefährdeten Personen? So können Sie sich schützen. 	6
1.4 Sie sind schwanger und dadurch möglicherweise besonders gefährdet, schwer an Covid-19 zu erkranken. Auf was müssen Sie achten? 	7
1.5 Wie wird das neue Coronavirus übertragen?	7
1.6 Wie lange dauert es zwischen Ansteckung und Erkrankung? Und ab wann ist eine Person ansteckend? 	8
2. Symptome, Diagnose und Behandlung	8
2.1 Welche Symptome treten bei einer Erkrankung mit dem neuen Coronavirus auf?	8
2.2 Wie verhalte ich mich bei Symptomen von Covid-19? 	9
2.3 Was ist der Coronavirus-Check?	9
2.4 Mein Kind unter 12 Jahren hat Symptome. Wie müssen wir uns verhalten? Kann es in die Schule oder in die Betreuungsgruppe gehen?	10
2.5 Wie wird eine Erkrankung mit dem neuen Coronavirus behandelt?	11
2.6 Haben Sie Beschwerden, ein Krankheitsgefühl oder Symptome, die nicht mit dem neuen Coronavirus in Zusammenhang stehen?	11
3. Tests	11
3.1 Wann muss ich mich auf das neue Coronavirus testen lassen? 	11
3.2 Wo kann ich mich testen lassen? 	11
3.3 In welchen Fällen übernimmt der Bund die Kosten für einen PCR-Test oder Antigen-Schnelltest? 	11
4. Contact-Tracing, Isolation und Quarantäne	12
4.1 Was bedeuten Isolation und Quarantäne? Weshalb sind die beiden Massnahmen so wichtig? 	12
4.2 Was ist Contact-Tracing? 	12

4.3	Was müssen Sie tun, wenn Sie mit einer mit dem Coronavirus infizierten Person Kontakt hatten? N	13
4.4	Darf ich während der Quarantänezeit gelegentlich hinausgehen, spazieren gehen, frische Luft schnappen oder Besorgungen machen? N	14
5.	SwissCovid App N	14
5.1	Wie funktioniert bei der SwissCovid App die Erkennung von Begegnungen mit anderen Nutzerinnen und Nutzer? N	14
5.2	Was muss ich tun, wenn mich die SwissCovid App benachrichtigt, dass die Möglichkeit einer Ansteckung besteht? N	15
6.	Masken	15
6.1	Wo gilt die Maskenpflicht?	15
6.2	Gibt es Ausnahmen bei der Maskenpflicht für kleine Kinder und andere Personen?	16
6.3	Wenn ich keine Maske habe: Kann ich auch den Schal über Gesicht und Nase ziehen, oder sonst ein Tuch?	16
7.	Versammlungen, Veranstaltungen und Freizeitaktivitäten	17
7.1	Welche Versammlungen sind verboten?	17
7.2	Welche Regeln gelten für öffentliche und private Veranstaltungen?	17
7.3	Welche Regeln gelten für sportliche und kulturelle Freizeitaktivitäten?	17
7.4	Welche Regeln gelten für Bars und Restaurants?	17
7.5	Welche Regeln gelten für Diskotheken und Tanzlokale?	18
8.	Homeoffice	18
9.	Reisen / Einreise in die Schweiz	18
9.1	Was muss ich beachten, wenn ich vom Ausland in die Schweiz einreise? Welche Regeln gelten bei der Einreise in die Schweiz?	18
10.	Hilfe finden	19
10.1	Wo kann ich weitere Informationen in meiner Muttersprache finden?	19
10.2	Was kann ich tun, wenn meine Sprache im Spital nicht gesprochen und nicht verstanden wird?	19
10.3	Müssen Sie zuhause bleiben und brauchen Sie Lebensmittel oder Medikamente? Oder möchten Sie jemandem helfen?	19
10.4	Machen Sie sich Sorgen oder brauchen Sie jemanden zum Reden?	19
10.5	Fühlen Sie sich zuhause bedroht? Suchen Sie Hilfe oder Schutz?	19

Die häufigsten Fragen und Antworten zum neuen Coronavirus

Ende 2019 ist eine neue und sehr ansteckende Krankheit aufgetreten. Sie wird «Covid-19» genannt. Verursacht wird die Krankheit durch das neue Coronavirus, das sich in kurzer Zeit weltweit verbreitet hat. In diesem Faktenblatt des Bundesamts für Gesundheit BAG erhalten Sie Antworten auf die häufigsten Fragen zum neuen Coronavirus.

Eine Ansteckung mit dem neuen Coronavirus kann schwerwiegende Folgen haben. Manche Menschen sterben an der Krankheit. Darum ist es wichtig, dass sich alle vor dem neuen Coronavirus schützen.

Eigenverantwortung ist wichtig: Vor einer Ansteckung schützen Sie sich am besten, indem Sie Hygiene- und Verhaltensregeln einhalten, die auf der Titelseite dieses Dokuments und auf den Plakaten des Bundesamts für Gesundheit abgebildet sind. Dazu gehören: Hände regelmässig mit Seife waschen und Abstand halten.

Aktuelle Pflichten und Verbote:

- Ausgedehnte Maskenpflicht:
 - Maskenpflicht in belebten Innenstädten und Dorfkernen, öffentlich zugänglichen Innen- und Aussenbereichen von Einrichtungen und Betrieben
 - Maskenpflicht in Bereichen des öffentlichen Verkehrs: in öffentlichen Verkehrsmitteln, Flugzeugen, an Bahnhöfen, Haltestellen und Flughäfen
 - Maskenpflicht für alle in Mittel- und Berufsschulen (z.B. Gymnasien, Berufsschulen und Fachmittelschulen)
 - Maskenpflicht bei der Arbeit drinnen, mit Ausnahme am eigenen Arbeitsplatz soweit der empfohlene Abstand eingehalten werden kann.
- Einschränkung für Veranstaltungen und Ansammlungen (Hinweis: Kinder werden bei der Anzahl Teilnehmenden mitgezählt)
 - Verbot von privaten Veranstaltungen mit über 10 Personen
 - Verbot von öffentlichen Veranstaltungen mit über 50 Personen
 - Verbot für spontane Versammlungen mit über 15 Personen im öffentlichen Raum
- Regeln für Restaurants und Bars:
 - Sitzpflicht in Restaurants und Bars: Essen und Getränke dürfen nur sitzend konsumiert werden
 - In Restaurants max. vier Personen an einem Tisch (Ausnahme Familien mit Kindern)
 - Betrieb von Clubs, Diskotheken und Tanzlokalen ist verboten
 - Es gilt eine Sperrstunde von 23.00–06.00 Uhr in Restaurants und Bars
- Regeln für Sport und Kultur:
 - Freizeitsport: Verbot von Aktivitäten mit über 15 Personen, Verbot von Kontaktsport, in Innenräumen gilt Maske tragen und Abstand, draussen Maske tragen oder Abstand; Kinder in der obligatorischen Schule dürfen weiterhin uneingeschränkt Sport treiben.
 - Kultur (Musik, Theater, Tanz und Ähnliches): Im Laienbereich sind Aktivitäten bis zu 15 Personen unter Einhaltung der Maskenpflicht und Abstandsregeln erlaubt. Im professionellen Bereich sind Proben und Auftritte erlaubt.
 - Auftritte von Chören sind verboten, Proben sind nur bei Berufschören erlaubt.
- Fernunterricht an Universitäten und Hochschulen
- Wenn möglich im Homeoffice arbeiten
- Quarantänepflicht für Einreisende

Hinweis: In bestimmten Kantonen gelten strengere Regeln.

1. Ansteckung und Risiken

1.1 Warum sind diese Hygiene- und Verhaltensregeln so wichtig?

Beim neuen Coronavirus handelt es sich um ein neues Virus, gegen das die Menschen noch **keine Immunabwehr (Abwehrkräfte)** haben. **Es kann zu vielen Ansteckungen und Erkrankungen** kommen. Deshalb müssen wir die Ausbreitung des neuen Coronavirus möglichst verlangsamen.

Besonders Personen mit einem höheren Risiko, schwer zu erkranken, müssen wir schützen (siehe nachfolgende Frage → Wer ist besonders gefährdet? **N**).

1.2 Wer ist besonders gefährdet? **N**

Besonders gefährdet sind:

- **Ältere Menschen** (Das Risiko für einen schweren Verlauf bei einer Ansteckung mit dem neuen Coronavirus steigt mit zunehmendem Alter. Ab einem Alter von 50 Jahren erhöht sich zudem die Hospitalisierungsrate. Auch Vorerkrankungen erhöhen das Risiko zusätzlich.)
- **Schwangere Frauen**
- **Erwachsene mit folgenden Vorerkrankungen:**
 - Bluthochdruck
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - Diabetes
 - Chronische Atemwegserkrankungen
 - Krebs
 - Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen
 - starkes Übergewicht (Fettleibigkeit, BMI von 40 oder mehr)

Falls Sie unsicher sind, ob Sie zu den besonders gefährdeten Personen gehören, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Wenn wir uns alle an die Hygiene- und Verhaltensregeln halten, können wir auch diese Personen besser schützen. Damit tragen wir auch dazu bei, dass Menschen mit schweren Erkrankungen in den Gesundheitseinrichtungen weiterhin gut behandelt werden. Denn auf den Intensivstationen sind die Behandlungsräume und Beatmungsgeräte begrenzt verfügbar.

1.3 Gehören Sie zu den besonders gefährdeten Personen? So können Sie sich schützen. **N**

Am besten schützen Sie sich vor einer Ansteckung indem Sie sich konsequent an die Hygiene- und Verhaltensregeln halten. Es gelten folgende Empfehlungen:

- Waschen Sie sich gründlich und regelmässig die Hände mit Seife.
- Halten Sie Abstand zu anderen Personen (mindestens 1,5 Meter).
- Befolgen Sie die Regeln zur Maskenpflicht. Tragen Sie Masken, wenn Sie den Abstand von 1,5 Metern nicht einhalten können.
- Befolgen Sie die Hygiene- und Verhaltensregeln auch, wenn Sie Freunde oder Familie treffen. Beispielsweise indem Sie beim Rausschöpfen des Essens nicht dasselbe Besteck anfassen und nicht aus demselben Glas trinken etc.
- Meiden Sie grössere Menschenansammlungen. Vermeiden Sie Stosszeiten an Orten mit hohem Personenaufkommen (beispielsweise Pendlerzeiten im ÖV oder am Bahnhof, Einkaufen am Samstag).

Haben Sie ein oder mehrere Krankheitssymptome, (siehe Frage → Welche Symptome treten bei einer Erkrankung mit dem neuen Coronavirus auf?) **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.

1.4 Sie sind schwanger und dadurch möglicherweise besonders gefährdet, schwer an Covid-19 zu erkranken. Auf was müssen Sie achten? N

Wenn Sie schwanger sind, sollten Sie sich möglichst vor einer Infektion mit dem neuen Coronavirus schützen. Daher raten wir Ihnen, dass Sie sich an unsere Empfehlungen für besonders gefährdete Personen halten (siehe vorangehende Frage → Gehören Sie zu den besonders gefährdeten Personen? So können Sie sich schützen. N).

Am Arbeitsplatz ist Ihr Arbeitgeber basierend auf der Mutterschutzverordnung verpflichtet, dass Sie als schwangere Frau vor einer Ansteckung mit dem neuen Coronavirus bestmöglich geschützt sind. Ist dies nicht möglich, muss Ihr Arbeitgeber Ihnen Alternativen anbieten. Falls eine Weiterführung der Arbeit nicht möglich ist, kann Ihnen Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt ein Beschäftigungsverbot ausstellen.

Wenn Sie schwanger sind, könnte gemäss neuen Erkenntnissen eine Erkrankung am neuen Coronavirus zu einem schweren Krankheitsverlauf führen, insbesondere auch wenn Sie beispielsweise Übergewicht, ein erhöhtes Alter oder bestimmte Krankheiten haben. Aktuell sind noch viele Fragen im Zusammenhang mit Schwangerschaft und Covid-19 offen. Mutter und Kind sollen jedoch aus Vorsicht besonders geschützt werden.

Falls bei Ihnen Krankheitssymptome auftreten, rufen Sie sofort Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt an, um die nötigen Schritte zu besprechen und lassen Sie sich testen.

1.5 Wie wird das neue Coronavirus übertragen?

Das Virus überträgt sich am häufigsten bei engem und längerem Kontakt: Wenn man zu einer infizierten Person weniger als 1,5 Meter Abstand ohne Schutz hält (Schutz: z. B. beide Personen tragen eine Maske). Je länger und enger dieser Kontakt ist, desto wahrscheinlicher ist eine Ansteckung.

Das neue Coronavirus kann sich wie folgt übertragen:

- Durch **Tröpfchen und Aerosole**: Atmet, spricht, niest oder hustet die infizierte Person, können die virenhaltigen Tröpfchen direkt auf die Schleimhäute von Nase, Mund oder Augen von anderen Menschen in unmittelbarer Nähe (<1,5 m) gelangen.
- Eine Übertragung durch feinste Tröpfchen (Aerosole) über weitere Distanzen möglich, kommt nicht häufig vor. Diese Art der Übertragung könnte vor allem bei Aktivitäten eine Rolle spielen, die eine verstärkte Atmung erfordern. Dies kommt zum Beispiel bei körperlicher Arbeit, Sport, lautem Sprechen und Singen vor. Dasselbe gilt bei längerem Aufenthalt in schlecht oder nicht belüfteten Räumen, vor allem wenn die Räume klein sind.
- Über **Oberflächen und die Hände**: Wenn infizierte Personen husten und niesen, gelangen ansteckende Tröpfchen auf ihre Hände oder auf benachbarte Oberflächen. Eine andere Person könnte sich anstecken, wenn sie diese Tröpfchen mit den Händen aufnimmt und anschliessend Mund, Nase oder Augen berührt.

1.6 Wie lange dauert es zwischen Ansteckung und Erkrankung? Und ab wann ist eine Person ansteckend? N

Die «Inkubationszeit» des neuen Coronavirus, das heisst die Zeitspanne zwischen der Ansteckung und dem Auftreten der ersten Symptome, beträgt meist 5 Tage. Sie kann jedoch bis zu 14 Tage dauern.

Wer am neuen Coronavirus erkrankt, ist während langer Zeit ansteckend:

- **Beginn des ansteckenden Zeitraums:** 2 Tage bevor Symptome auftreten. Das heisst, man kann andere Personen bereits anstecken bevor man überhaupt bemerkt, dass man krank ist.
- **Während man Symptome hat. Dann ist man am ansteckendsten.**
- **Ende des ansteckenden Zeitraums:** Bei milden Verläufen geht die «Ansteckungsfähigkeit» 10 Tage nach Symptombeginn stark zurück. Daher gilt als Faustregel: Der ansteckende Zeitraum endet 10 Tage nach Symptombeginn. Bei schweren Krankheitsverläufen gibt es jedoch Hinweise, dass die erkrankte Person länger ansteckend sein kann.

Während der ganzen Zeit wichtig: Halten Sie zu anderen Personen einen Abstand von 1,5 Metern ein und befolgen Sie die Hygiene- und Verhaltensregeln.

2. Symptome, Diagnose und Behandlung

2.1 Welche Symptome treten bei einer Erkrankung mit dem neuen Coronavirus auf?

Symptome von Covid-19:

Folgende Symptome treten häufig auf:

- Halsschmerzen
- Husten (meist trocken)
- Kurzatmigkeit
- Brustschmerzen
- Fieber
- Plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns

Zudem sind folgende Symptome möglich:

- Kopfschmerzen
- Allgemeine Schwäche, Unwohlsein
- Muskelschmerzen
- Schnupfen
- Magen-Darm-Symptome (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen)
- Hautausschläge

Die Symptome von Covid-19 sind unterschiedlich stark, und können auch leicht sein. Ebenfalls möglich sind Komplikationen wie eine Lungenentzündung.

Wenn Sie eines oder mehrere Symptome von Covid-19 haben, sind Sie eventuell am neuen Coronavirus erkrankt. Lassen Sie sich in diesem Fall sofort testen und halten Sie sich konsequent an die Anweisungen gemäss nachfolgender Frage (→ Wie verhalte ich mich bei Symptomen von Covid-19? **N**)

2.2 Wie verhalte ich mich bei Symptomen von Covid-19? **N**

Wenn Sie eines oder mehrere der häufig vorkommenden Symptome von Covid-19 haben, sind Sie eventuell am Coronavirus erkrankt. Halten Sie sich in diesem Fall konsequent an folgende Anweisungen:

- **Kontaktreduktion:** Bleiben Sie zu Hause und vermeiden Sie alle Kontakte zu anderen Personen.
- **Testen:** Lassen Sie sich sofort testen. (siehe Frage → Wo kann ich mich testen lassen? **N**)
- **Bis zum Testergebnis:** Bleiben Sie zu Hause und folgen Sie den Anweisungen zur Isolation (www.bag.admin.ch/migration-covid-en). Vermeiden Sie alle Kontakte zu anderen Personen bis das Testergebnis vorliegt.

Wenn Sie unsicher sind, wie sie vorgehen müssen:

- **Testempfehlung:** Machen Sie den Coronavirus-Check (check.bag-coronavirus.ch) oder rufen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an. Beantworten Sie alle Fragen im Online-Check oder am Telefon bestmöglich. Am Ende erhalten sie eine Handlungsempfehlung und gegebenenfalls die Anweisung, sich testen zu lassen. Lassen Sie sich sofort testen, wenn der Coronavirus-Check oder Ihre Ärztin/Ihr Arzt dies empfiehlt und bleiben Sie anschliessend zu Hause, bis das Testergebnis vorliegt.
- Falls kein Test empfohlen wird: Nehmen Sie Ihre Beschwerden und Symptome auch ernst, wenn sie vermutlich nicht mit dem neuen Coronavirus in Zusammenhang stehen. Rufen Sie bei Bedarf Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an. Bleiben Sie bis 24 Stunden nach Abklingen der Symptome zu Hause. Dies entspricht auch der Empfehlung bei Atemwegserkrankungen wie der Grippe.

Falls Sie zu den besonders gefährdeten Personen gehören, gilt: Bei einem oder mehreren Symptomen von Covid-19 rufen Sie sofort eine Ärztin, einen Arzt oder ein Spital an (auch am Wochenende) und lassen Sie sich testen.

2.3 Was ist der Coronavirus-Check?

Mit dem **Coronavirus-Check** unter www.check.bag-coronavirus.ch/screening erhalten Sie nach dem Beantworten weniger Fragen eine Handlungsempfehlung des Bundesamts für Gesundheit (in Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch).

Auf der Website des Kantons Waadt unter www.coronavirus.unisante.ch/evaluation finden Sie einen **Corona-Check**.

Der Coronavirus-Check ist kein Ersatz für eine professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Die im Check beschriebenen Symptome können auch in Zusammenhang mit anderen Krankheiten auftreten, die ein anderes Vorgehen erfordern.

Wenden Sie sich bei starken Symptomen, die sich verschlimmern oder Sie beunruhigen, immer an eine Ärztin bzw. einen Arzt. Auch am Wochenende.

2.4 Mein Kind unter 12 Jahren hat Symptome. Wie müssen wir uns verhalten? Kann es in die Schule oder in die Betreuungsgruppe gehen? N

Gemäss aktuellen Erkenntnissen können sich Kinder ebenfalls mit dem neuen Coronavirus anstecken. Kinder unter 12 Jahren haben im Vergleich zu Jugendlichen und Erwachsenen jedoch weniger häufig Symptome und übertragen das Virus seltener auf andere Personen.

Situation 1: Kind und enge Kontaktperson haben Symptome

Ihr Kind hat Symptome von Covid-19 und es hatte engen Kontakt mit einer Person, die Symptome von Covid-19 aufweist (Person über 12 Jahre). In diesem Fall ist das weitere Vorgehen vom Testresultat der engen Kontaktperson abhängig:

- **Bei einem positiven Testresultat der engen Kontaktperson:** Ihr Kind muss zu Hause bleiben und wird in Absprache mit der Kinderärztin/dem Kinderarzt getestet. Sie erhalten von der Kinderärztin/dem Kinderarzt Informationen zum weiteren Vorgehen.
- **Bei einem negativen Testresultat der engen Kontaktperson:** Ihr Kind darf die Schule oder Betreuungseinrichtung erst wieder besuchen, nachdem es 24 Stunden kein Fieber mehr hatte oder der Husten sich deutlich gebessert hat.

Situation 2: Kind mit Symptomen, ohne Kontakt mit Erkrankten

Ihr Kind hat Symptome von Covid-19, aber es hatte keinen engen Kontakt mit einer Person, die Symptome von Covid-19 aufweist (Person über 12 Jahre). In diesem Fall ist das weitere Vorgehen von den Symptomen und vom Gesundheitszustand Ihres Kindes abhängig:

- **Ihr Kind hat leichte Erkältungssymptome** (Schnupfen und/oder Halsweh und/oder leichter Husten) **und einen guten Allgemeinzustand:** Ihr Kind darf die Schule oder Betreuungseinrichtung weiterhin besuchen.
- **Ihr Kind hat Fieber und einen guten Allgemeinzustand:** Ihr Kind muss zu Hause bleiben. Es darf die Schule oder Betreuungseinrichtung erst wieder besuchen, nachdem es 24 Stunden kein Fieber mehr hatte. Nehmen Sie Kontakt mit der Kinderärztin/dem Kinderarzt auf, falls das Fieber Ihres Kindes drei Tage oder länger anhält. Falls bei Ihrem Kind weitere Symptome (Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Verlust von Geruchs- und/oder Geschmacksinn) auftreten, dann besprechen Sie das weitere Vorgehen mit der Kinderärztin/dem Kinderarzt.
- **Ihr Kind hat starken Husten und einen guten Allgemeinzustand:** Ihr Kind muss zu Hause bleiben. Es darf die Schule oder Betreuungseinrichtung erst wieder besuchen, wenn sich der Husten innerhalb von drei Tagen deutlich gebessert hat. Nehmen Sie Kontakt mit der Kinderärztin/dem Kinderarzt auf, falls der starke Husten Ihres Kindes länger als drei Tage anhält. Falls bei Ihrem Kind weitere Symptome (Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Verlust von Geruchs- und/oder Geschmacksinn) auftreten, dann besprechen Sie das weitere Vorgehen mit der Kinderärztin/dem Kinderarzt.
- **Ihr Kind hat Fieber oder starken Husten und/oder einen schlechten Allgemeinzustand:** Nehmen Sie direkt Kontakt mit der Kinderärztin/dem Kinderarzt auf, um das Vorgehen zu besprechen.

Eine Übersicht über das Vorgehen bei Krankheits- und Erkältungssymptomen bei Kindern in Kindergarten und Primarschule bietet das Merkblatt für Eltern der Deutschschweizer Volksschulämter-Konferenz (DVK): www.migesplus.ch/publikationen/vorgehen-bei-krankheits-und-erkaeltungssymptomen-bei-kindern-in-kindergarten (in den Sprachen Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Portugiesisch, Spanisch, Albanisch, Arabisch, Tamil, Tigrinya und Türkisch)

2.5 Wie wird eine Erkrankung mit dem neuen Coronavirus behandelt?

Bisher gibt es keine spezifische Behandlung für Erkrankungen mit Coronaviren. Sie beschränkt sich auf die Linderung der Symptome. Erkrankte werden zum Schutz anderer Personen isoliert. Bei einer schweren Erkrankung ist meist eine Behandlung auf der Intensivstation eines Spitals erforderlich. Unter Umständen braucht es eine künstliche Beatmung.

2.6 Haben Sie Beschwerden, ein Krankheitsgefühl oder Symptome, die nicht mit dem neuen Coronavirus in Zusammenhang stehen?

Gesundheitliche Beschwerden, Krankheiten und Symptome, die nicht das neue Coronavirus betreffen, müssen weiterhin ernst genommen und behandelt werden. Nehmen Sie Hilfe in Anspruch und warten Sie nicht zu lange: Rufen Sie einen Arzt oder eine Ärztin an.

3. Tests

3.1 Wann muss ich mich auf das neue Coronavirus testen lassen? N

Wenn Sie eines oder mehrere Symptome von Covid-19 haben, dann lassen Sie sich sofort testen.

Momentan gilt: Alle Personen mit Krankheitssymptomen von Covid-19 sollen sich sofort testen lassen. Das Ziel dieser Strategie ist, möglichst alle Ansteckungen zu erkennen. Nur so können Infektionsketten gezielt unterbrochen werden. Dies ist für die Bewältigung der Epidemie zentral.

Wenn Sie unsicher sind, wie Sie vorgehen müssen: Bleiben Sie zu Hause, machen Sie den Coronavirus-Check ([check.bag-coronavirus.ch](https://www.check.bag-coronavirus.ch)) oder rufen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an. Beantworten Sie alle Fragen im Online-Check oder am Telefon bestmöglich. Am Ende erhalten Sie eine Handlungsempfehlung und gegebenenfalls die Anweisung, sich testen zu lassen. Lassen Sie sich sofort testen, wenn der Coronavirus-Check oder Ihre Ärztin/Ihr Arzt dies empfiehlt und bleiben Sie anschliessend zu Hause, bis das Testergebnis vorliegt.

3.2 Wo kann ich mich testen lassen? N

Die Tests führen Ärztinnen und Ärzte, Spitäler oder speziell bezeichnete Testzentren oder Apotheken (nur Antigen-Schnelltests) durch.

Auf der BAG-Internetseite «Coronavirus: Testen» finden Sie eine Liste mit Links zu Testangeboten in den Kantonen: www.bag.admin.ch/testing

3.3 In welchen Fällen übernimmt der Bund die Kosten für einen PCR-Test oder Antigen-Schnelltest? N

Der Bund übernimmt die Kosten sowohl für PCR-Tests (molekularbiologischer PCR-Test) als auch für Antigen-Schnelltests, wenn eines der folgenden Kriterien erfüllt ist:

- Sie haben Symptome, die zu Covid-19 passen.
- Sie erhalten eine Meldung der SwissCovid App, dass Sie Kontakt mit einer infizierten Person hatten. Auf der Seite SwissCovid App und Contact Tracing erhalten Sie Informationen dazu: www.bag.admin.ch/swisscovid-app-en

- Die kantonale Stelle oder ein Arzt/eine Ärztin ordnet Ihnen einen Test an, da Sie sich aufgrund eines engen Kontaktes zu einer infizierten Person in Quarantäne befinden.

Der Bund übernimmt die Testkosten nicht, wenn:

- Sie ein negatives Testresultat für eine Reise benötigen.
- Der Test auf Wunsch Ihres Arbeitgebers erfolgt.
- Der Test im Ausland durchgeführt wird.

Wenn die Testkosten nicht vom Bund übernommen werden, empfehlen wir Ihnen, sich im Voraus über die Höhe der Kosten zu informieren, da diese variieren können.

4. Contact-Tracing, Isolation und Quarantäne

4.1 Was bedeuten Isolation und Quarantäne? Weshalb sind die beiden Massnahmen so wichtig?

Isolation und Quarantäne sind Massnahmen, um die Infektionsketten zu unterbrechen und so die Weiterverbreitung des neuen Coronavirus einzudämmen. Eine Person, die eine bestätigte Infektion hat oder bei der eine Infektion vermutet wird, soll zu Hause bleiben und jeden Kontakt zu anderen Personen vermeiden. So können möglichst viele Neuansteckungen verhindert werden. Daraus ergeben sich folgende Regeln:

Personen, die positiv auf eine Infektion mit dem neuen Coronavirus getestet werden, müssen in Isolation.

Personen, bei denen eine Wahrscheinlichkeit einer Infektion mit dem neuen Coronavirus besteht, müssen für 10 Tage in Quarantäne. Eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für eine Ansteckung besteht in folgenden Fällen:

- Nach einem engen Kontakt mit einer Person, die positiv auf das neue Coronavirus getestet wurde. Dies ist die **Quarantäne nach einem engen Kontakt** (kurz Kontaktquarantäne).
- Nach einem Aufenthalt in einem Staat oder Gebiet mit erhöhtem Infektionsrisiko. Dies ist die **Quarantäne für Einreisende** (kurz Reisequarantäne).

Film: Link zum Erklärvideo Isolation (in den Sprachen Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch): foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation

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

4.2 Was ist Contact-Tracing?


Contact-Tracing bedeutet das Nachverfolgen von Kontaktpersonen: Beim Contact Tracing werden enge Kontakte von mit dem Coronavirus infizierten Personen ausfindig gemacht.

Das Contact Tracing wird bei allen Personen mit laborbestätigtem Covid-19 oder bei hospitalisierten Personen mit wahrscheinlicher Covid-19 empfohlen. Die zuständige kantonale Stelle identifiziert die engen Kontaktpersonen und kontaktiert diese.

Film: Link zum Erklärvideo Contact Tracing (in den Sprachen Deutsch, Französisch, Italienisch, Rätoromanisch, Englisch, Albanisch, Serbisch, Portugiesisch, Spanisch): www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing

Wenn der Coronavirus-Test positiv ausfällt, dann beginnt das Contact-Tracing:

- Die kantonalen Behörden ermitteln gemeinsam mit der infizierten Person, mit wem diese engen Kontakt hatte.
- Behörden informieren die Kontaktpersonen über eine mögliche Ansteckung und zum weiteren Vorgehen.
- Auch wenn diese Personen keine Symptome haben, müssen sie in Quarantäne. Dies gilt für zehn Tage nach dem letzten Kontakt zur ansteckenden Person.
- Wird während dieser Zeit keine Infektion festgestellt, heben die Behörden die Quarantäne wieder auf.

Die SwissCovid App unterstützt das Contact Tracing: Sie stellt fest, ob wir Kontakt mit einer infizierten Person hatten. Dadurch können wir Übertragungsketten stoppen. Siehe Kapitel → [SwissCovid App](#) 

Hinweis zur aktuellen Lage: Das Contact Tracing liegt in der Verantwortung der Kantone. Die Kantone entscheiden, wie sie ihre Ressourcen bei hohen Fallzahlen am besten einsetzen. Momentan ist es daher möglich, dass sich die zuständige kantonale Stelle nicht zeitnah bei Ihnen meldet und die Isolation oder Quarantäne anordnet. **Es ist deshalb wichtig, dass Sie sich gegebenenfalls selbständig in Isolation oder in Quarantäne begeben.** Und, falls Sie positiv auf Covid-19 getestet wurden, dass Sie Ihre engen Kontakte selber informieren.

4.3 Was müssen Sie tun, wenn Sie mit einer mit dem Coronavirus infizierten Person Kontakt hatten?

Hatten Sie Kontakt zu einer Person, die positiv auf das neue Coronavirus getestet wurde? Dann können Sie in den nächsten Tagen ansteckend sein, ohne es zu merken. Wie Sie sich nun verhalten sollen, hängt davon ab, ob die positiv getestete Person während dem Kontakt ansteckend war und ob der Kontakt eng war. Beantworten Sie dazu die folgenden Fragen:

Erste Frage: War die Person zu diesem Zeitpunkt ansteckend?

Entscheidender Zeitraum: Eine Person ist 2 Tage vor Symptombeginn bis 10 Tage nach Symptombeginn ansteckend. Bei schweren Krankheitsverläufen kann die erkrankte Person auch länger ansteckend sein.

- Wenn Sie mit dieser Person vor diesem Zeitraum Kontakt hatten, ist eine Ansteckung unwahrscheinlich und Sie müssen nicht in Quarantäne gehen.
- Wenn Sie mit der positiv getesteten Person Kontakt hatten während diese ansteckend war, dann beantworten Sie die folgende zweite Frage:

Zweite Frage: War der Kontakt «eng»?

Als «enger Kontakt» gilt ein persönlicher Kontakt, bei dem Sie sich anstecken konnten. Je länger Sie Kontakt mit der positiv getesteten Person hatten, desto wahrscheinlicher ist eine Ansteckung. Wenn ein Schutz vorhanden war, beispielsweise durch eine Trennwand oder wenn Sie beide eine Maske trugen, gilt dies nicht als enger Kontakt.

Orientieren Sie sich an folgender Grundregel: Der Kontakt war eng, wenn Sie zu einer anderen Person über längere Zeit ungenügend Abstand hatten und kein Schutz vorhanden

war. «Längere Zeit» heisst zusammengezählt mehr als 15 Minuten pro Tag (kumulativ). «Un-
genügend Abstand» heisst weniger als 1,5 Meter Abstand.

Beachten Sie: Das Virus hat natürlich keine Stoppuhr. Daher sind die 15 Minuten ein Richt-
wert. Auf engem Raum (z.B. im Auto) kann der Kontakt auch «eng» sein, wenn er kürzer
war.

4.4 Darf ich während der Quarantänezeit gelegentlich hinausgehen, spazie- ren gehen, frische Luft schnappen oder Besorgungen machen? N

Nein. Der Zweck der Quarantäne besteht darin, Übertragungsketten des neuen Coronavirus
zu unterbrechen. Daher sollten Sie den physischen Kontakt mit anderen Personen während
der Quarantänezeit vermeiden. Das bedeutet jedoch nicht, dass soziale Kontakte übers Te-
lefon oder via Videotelefonie verboten sind.

Für Kinder gilt folgende Ausnahme: Ihr Kind darf während der Quarantäne für eine kurze Zeit
nach draussen gehen. Dabei ist es aber verboten, dass Ihr Kind Kontakt zu Personen aus-
serhalb der Familie hat.

5. SwissCovid App N



Die SwissCovid App für Mobiltelefone (Android/iPhone) ist die offizielle Tracing-App des
Bundes zur Kontakt-Rückverfolgung bei Infektionen mit dem neuen Coronavirus.

Die App trägt zur Eindämmung des neuen Coronavirus bei. Sie ergänzt das klassische
«Contact Tracing», d.h. die Rückverfolgung neuer Ansteckungen durch die Kantone, und hilft
somit, Übertragungsketten zu stoppen.

Die SwissCovid App ist im Apple Store und Google Play Store verfügbar:

- [Google Play Store für Android](#)
- [Apple Store für iOS](#)

Film: Link zum Video SwissCovid App installieren und aktivieren (in den Sprachen Deutsch,
Französisch, Italienisch, Rätoromanisch, Englisch, Albanisch, Serbisch, Portugiesisch, Spa-
nisch): www.foph-coronavirus.ch/swisscovid-app/#activate

5.1 Wie funktioniert bei der SwissCovid App die Erkennung von Begegnungen mit anderen Nutzerinnen und Nutzer? N

Wenn die App aktiviert ist, sendet das Mobiltelefon über Bluetooth zufällige Identifizierungs-
codes (IDs). Das sind lange, zufällig erstellte Zeichenketten, die keine Rückschlüsse auf die
Person oder das Gerät ermöglichen.

Befinden sich Mobiltelefone mit aktivierter SwissCovid App oder kompatibler ProximityTra-
cing-App beieinander, so tauschen diese Geräte ihre zufälligen IDs aus.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie im Faktenblatt zur SwissCovid App: www.bag.admin.ch/migration-covid-en

Film: Link zum Erklärvideo SwissCovid App (in den Sprachen Deutsch, Französisch, Italienisch, Rätoromanisch, Englisch, Albanisch, Serbisch, Portugiesisch, Spanisch): www.foph-coronavirus.ch/downloads/#swisscovid

5.2 Was muss ich tun, wenn mich die SwissCovid App benachrichtigt, dass die Möglichkeit einer Ansteckung besteht?

Bitte folgen Sie den Empfehlungen in der App:

- Schützen Sie Ihr Umfeld, indem Sie persönliche Kontakte bis 10 Tage nach einer möglichen Ansteckung vermeiden. Die SwissCovid App informiert Sie darüber, wie viele Tage Sie das noch tun sollten.
- Rufen Sie die Infoline SwissCovid an und lassen Sie sich zur Möglichkeit eines kostenlosen Tests und zu Fragen in Zusammenhang mit der Vermeidung von Kontakten beraten. Die Telefonnummer finden Sie im Falle einer Meldung in der App.

Lassen Sie sich sofort testen, wenn Symptome von Covid-19 bei Ihnen auftreten (siehe Frage → Welche Symptome treten bei einer Erkrankung mit dem neuen Coronavirus auf?).

6. Masken

In der Schweiz gilt an vielen Orten Maskenpflicht (siehe nachfolgende Frage → Wo gilt die Maskenpflicht?).

Im Allgemeinen gilt: Tragen Sie eine Maske, wenn Sie nicht zu Hause sind und Sie den Abstand zu anderen Personen nicht durchgehend einhalten können. Die Maske soll immer die Nase und den Mund bedecken.

Das Tragen einer Maske in der Öffentlichkeit dient in erster Linie zum Schutz von anderen Personen. Eine infizierte Person kann bereits zwei Tage vor Auftreten der Symptome ansteckend sein, ohne es zu wissen. Wenn auf engem Raum also alle eine Maske tragen, wird jede Person von den anderen geschützt. Durch das Maskentragen ist kein hundertprozentiger Schutz gewährleistet, jedoch verlangsamt sich so die Ausbreitung des neuen Coronavirus.

6.1 Wo gilt die Maskenpflicht?

- **Maskenpflicht im öffentlichen Verkehr und im Flugzeug:** In folgenden Verkehrsmitteln und in folgenden Bereichen des öffentlichen Verkehrs müssen Sie eine Maske tragen:
 - Zug, Tram, Bus
 - Berg- und Seilbahnen
 - Schiff
 - Flugzeug (alle Linien- und Charterflüge, die in der Schweiz starten oder landen)
 - Auf Perrons, Tram- und Bushaltestellen, auch wenn diese Bereiche draussen sind
 - In Bahnhöfen, Flughäfen und anderen Zugangsbereichen des ÖV, auch wenn diese Bereiche draussen sind

- **Schweizweite Maskenpflicht in öffentlich zugänglichen Bereichen:** In allen öffentlich zugänglichen Bereichen von Betrieben und Einrichtungen gilt Maskenpflicht. Dies betrifft sowohl die Innen- als auch die Aussenbereiche. Dazu gehören beispielsweise:
 - Geschäfte, Einkaufszentren, Banken und Poststellen
 - Museen, Bibliotheken, Kinos, Theater und Konzertlokale
 - Zoologische und botanische Gärten und Tierparks
 - Restaurants, Bars, Spielsalons und Hotels (mit Ausnahme der Gästezimmer)
 - Eingangs- und Garderobenräume von Schwimmbädern, Sportanlagen und Fitnesszentren
 - Gesundheitseinrichtungen, Arztpraxen und öffentlich zugängliche Bereiche von Spitälern und Pflegeheimen
 - Kirchen und religiöse Einrichtungen
 - Soziale Einrichtungen, Beratungsstellen und Quartierräume
 - Fürs Publikum zugängliche Bereiche der öffentlichen Verwaltung, wie beispielsweise von Sozialdiensten, Gerichten sowie für das Publikum zugängliche Innenräume, in denen Parlamente oder Gemeindeversammlungen tagen
 - Märkte, inkl. Weihnachtsmärkte

- **Maskenpflicht im öffentlichen Raum:** Im öffentlichen Raum, dazu zählen beispielsweise Strassen, Trottoirs, Parks und Spielplätze, gilt die Maskenpflicht wie folgt:
 - In belebten Fussgängerzonen von Zentren und Dorfkernen.
 - Überall, wo es so viele Personen hat, dass Sie den Abstand von 1,5 Metern zu anderen Personen nicht einhalten können. Dies gilt auch, wenn Sie Freunde und Bekannte unterwegs treffen und den Abstand nicht einhalten können.

- **Maskenpflicht in Innenräumen bei der Arbeit:** Bei der Arbeit müssen Sie in allen Innenräumen eine Maske tragen. Ausnahmen sind, wenn Sie in einem abgetrennten Raum arbeiten oder den Abstand von 1,5 Metern zu anderen Personen einhalten können. Wie auch, wenn Sie aus Sicherheitsgründen keine Maske tragen können.

- **Maskenpflicht in der Sekundarstufe II:** In der Sekundarstufe II, wie beispielsweise in Gymnasien, Berufsschulen und Fachmittelschulen, gilt Maskenpflicht. Jugendliche, Lehrpersonen und weiteres Personal müssen eine Maske tragen. Die Maskenpflicht gilt während dem Unterricht sowie in und auf dem Schulareal.

6.2 Gibt es Ausnahmen bei der Maskenpflicht für kleine Kinder und andere Personen?

Kinder unter zwölf Jahren sind von der Maskenpflicht ausgenommen. Zudem sind Personen, die aus besonderen Gründen, insbesondere medizinischen, keine Masken tragen können, ebenfalls ausgenommen.

6.3 Wenn ich keine Maske habe: Kann ich auch den Schal über Gesicht und Nase ziehen, oder sonst ein Tuch?

Nein, mit einem Schal oder Tuch wird die Maskenpflicht nicht erfüllt. Ein Schal schützt nicht ausreichend vor Ansteckung und schützt auch andere Personen nicht genügend. Es soll eine Hygienemaske oder eine industriell gefertigte Textilmaske getragen werden.

7. Versammlungen, Veranstaltungen und Freizeitaktivitäten

Die hier beschriebenen Pflichten und Verbote gelten schweizweit. In bestimmten Kantonen gelten strengere Regeln.

7.1 Welche Versammlungen sind verboten?

Im öffentlichen Raum sind spontane Menschenansammlungen mit über 15 Personen verboten. Als öffentlicher Raum gelten beispielsweise öffentliche Plätze, Spazierwege und Parkanlagen.

7.2 Welche Regeln gelten für öffentliche und private Veranstaltungen?

Private Veranstaltungen im Freundes- und Familienkreis (die nicht an öffentlich zugänglichen Orten stattfinden, z.B. zu Hause) mit über **10 Personen** sind verboten. Private Veranstaltungen sollten Sie wenn möglich vermeiden.

Es ist verboten, Veranstaltungen mit **über 50 Teilnehmenden** durchzuführen. Das betrifft alle sportlichen, kulturellen und anderen Veranstaltungen, ausgenommen sind Parlaments- und Gemeindeversammlungen. Weiterhin möglich sind auch politische Demonstrationen sowie Unterschriftensammlungen für Referenden und Initiativen – wie bisher mit den nötigen Schutzvorkehrungen.

7.3 Welche Regeln gelten für sportliche und kulturelle Freizeitaktivitäten?

Sportliche und kulturelle Freizeitaktivitäten sind in Innenräumen mit bis zu 15 Personen erlaubt, wenn sowohl genügend Abstand eingehalten werden kann als auch Masken getragen werden. Von einer Maske kann abgesehen werden, wenn grosszügige Raumverhältnisse vorherrschen, etwa in Tennishallen oder grossen Sälen. Im Freien muss nur der Abstand eingehalten werden. Kontaktsport ist verboten. Von den Regeln ausgenommen sind Kinder unter 16 Jahren.

Im professionellen Bereich von Sport und Kultur sind Trainings und Wettkämpfe sowie Proben und Auftritte zulässig. Da beim Singen besonders viele Tröpfchen ausgestossen werden sind Anlässe von Laien-Chören verboten, professionellen Chören ist das Proben erlaubt.

7.4 Welche Regeln gelten für Bars und Restaurants?

- Die Gästegruppe darf höchstens 4 Personen pro Tisch betragen. Davon ausgenommen sind Eltern mit Kindern.
- Es gilt eine Sperrstunde von 23.00 Uhr bis 06.00 Uhr.
- Sitzpflicht in Restaurants und Bars: Getränke und Essen dürfen nur sitzend konsumiert werden.

7.5 Welche Regeln gelten für Diskotheken und Tanzlokale?

Der Betrieb von Diskotheken und Tanzlokalen sowie die Durchführung von Tanzveranstaltungen sind verboten.

8. Homeoffice

Arbeiten Sie möglichst von zu Hause aus. Dadurch reduzieren sich die Kontakte und somit die Verbreitung des Virus.

Für Arbeitnehmende, die nicht von zu Hause aus arbeiten können, gilt das Arbeitsgesetz: Der Arbeitgeber ist verpflichtet, die Gesundheit der Arbeitnehmenden mit entsprechenden Massnahmen zu schützen.

9. Reisen / Einreise in die Schweiz

9.1 Was muss ich beachten, wenn ich vom Ausland in die Schweiz einreise? Welche Regeln gelten bei der Einreise in die Schweiz?

Seit dem 6. Juli 2020 sind Sie nach der Einreise aus bestimmten Gebieten dazu verpflichtet, sich in der Schweiz 10 Tage lang in Quarantäne zu begeben.

Die Liste der Staaten oder Gebiete mit erhöhtem Risiko einer Ansteckung mit dem Coronavirus, die kantonalen Kontakte sowie Ausnahmen von der Quarantäneverpflichtung finden Sie hier: www.bag.admin.ch/einreise

Diese Liste wird aufgrund der epidemiologischen Lage regelmässig aktualisiert. Ein negatives Testresultat hebt die Quarantäne nicht auf.

Melden Sie Ihre Einreise innerhalb von zwei Tagen der [zuständigen kantonalen Behörde](#) und befolgen Sie die Anweisungen dieser Behörde: www.bag.admin.ch/einreise#1759131064

Wer sich einer Quarantäne entzieht oder die Meldepflicht nicht befolgt, begeht nach dem Epidemieggesetz eine Übertretung, die mit einer Busse von bis zu CHF 10'000 bestraft wird.

Wenden Sie sich bei Fragen zur Quarantäne an die Infoline für Einreisende des BAG: +41 58 464 44 88 (täglich 6 bis 23 Uhr).



Sie können diesen QR-Code mit dem Mobiltelefon scannen, um direkt zur Website www.bag.admin.ch/einreise zu gelangen.

10. Hilfe finden

10.1 Wo kann ich weitere Informationen in meiner Muttersprache finden?

Auf der Webplattform migesplus.ch finden Sie viele weitere zuverlässige Informationen zu Covid-19 und auch zu anderen Gesundheitsthemen:

www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19

10.2 Was kann ich tun, wenn meine Sprache im Spital nicht gesprochen und nicht verstanden wird?

Fragen Sie von Anfang an nach einem Dolmetscher oder einer Dolmetscherin. Es gibt auch Dolmetschdienste 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.

10.3 Müssen Sie zuhause bleiben und brauchen Sie Lebensmittel oder Medikamente? Oder möchten Sie jemandem helfen?

Schauen Sie in Ihrer direkten Umgebung:

- Könnten Sie jemanden um Hilfe bitten?
- Oder könnten Sie jemandem Ihre Hilfe anbieten?

Weitere Möglichkeiten:

- Wenden Sie sich an Ihre Gemeinde- oder Stadtverwaltung
- Nutzen Sie die App «Five up»
- Schauen Sie nach auf www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

Hier gilt weiterhin: Die Hygiene- und Verhaltensregeln müssen immer beachtet werden.

10.4 Machen Sie sich Sorgen oder brauchen Sie jemanden zum Reden?

Hier finden Sie Informationen:

- Im Internet unter www.dureschnufe.ch (deutsch) / www.santepsy.ch (französisch) / www.salutepsi.ch (italienisch)
- Telefonische Beratung unter 143 (Die Dargebotene Hand)

10.5 Fühlen Sie sich zuhause bedroht? Suchen Sie Hilfe oder Schutz?

- Telefonnummern und E-Mail-Adressen für anonyme Beratungen und Schutz in der ganzen Schweiz finden Sie unter www.opferhilfe-schweiz.ch (deutsch) / www.aide-aux-vic-times.ch (französisch) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (italienisch)
- Im **Notfall** rufen Sie die Polizei: Telefonnummer **117**

Weitere wichtige Telefonnummern:

- Der **Sanitätsnotruf** (Ambulanz) **144**: Dieser 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)