Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion
Kantonsärztlicher Dienst

# Was Sie tun müssen, wenn Sie mit dem neuen Coronavirus (SARS-CoV-2) infiziert sind und zu Hause isoliert werden

**Sie haben eine bestätigte Infektion, müssen aber nicht hospitalisiert werden, da Ihr Allgemeinzustand gut ist. Trotzdem müssen Sie zu Hause isoliert werden. Folgende Empfehlungen zeigen Ihnen, welche Vorsichtsmassnahmen Sie und Ihr Umfeld ergreifen müssen, um die Übertragung des Virus einzudämmen.**

Sie finden alle nötigen Informationen über das neue Coronavirus auf dem beiliegendem Merkblatt und auf der Website des Bundesamtes für Gesundheit (BAG): http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus .

## Überwachen Sie Ihren Gesundheitszustand

- Melden Sie sich bei Ihrem behandelnden Arzt, wenn sich Ihre Symptome verschlechtern (beispielsweise höheres Fieber oder Atemprobleme), und befolgen Sie die Anweisungen.
- Wenn eine Arztkonsultation erforderlich ist, müssen Sie beim Verlassen des Hauses eine Hygienemaske tragen.

## Wenn Sie alleine leben

- lassen Sie Lebensmittel und andere lebenswichtige Produkte wie Medikamente durch Angehörige/Freunde/Lieferdienste an Ihre Haustür liefern.

## Wenn Sie mit anderen Personen im gleichen Haushalt leben

- Richten Sie sich allein in einem Zimmer bei geschlossenen Türen ein und nehmen Sie die Mahlzeiten in Ihrem Zimmer ein. Lüften Sie Ihr Zimmer regelmässig.
- Vermeiden Sie jegliche Besuche und Kontakte und verlassen Sie den Raum nur, wenn nötig.
- Vermeiden Sie jeden Kontakt mit Ihren Haustieren.
- Benutzen Sie Ihr eigenes Badezimmer. Wenn dies nicht möglich ist, reinigen Sie die gemeinsamen sanitären Anlagen (Dusche, Toilette, Waschbecken) nach jedem Gebrauch mit einem normalen Haushaltsreinigungsmittel
- Teilen Sie Geschirr, Gläser, Tassen, Küchenutensilien, Handtücher oder Bettwäsche nicht mit anderen Personen. Reinigen Sie die Utensilien nach Gebrauch sorgfältig in der Abwaschmaschine oder mit Wasser und Seife.
- Waschen Sie Ihre Kleider, Bettwäsche und Badhandtücher regelmässig in der Maschine.

## Waschen der Hände

- Sie und die Personen in Ihrem Umfeld müssen sich die Hände regelmässig während mindestens 20 Sekunden mit Wasser und Seife waschen. 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. Seife und Wasser müssen vor allem dann verwendet werden, wenn die Hände sichtbar schmutzig sind.
- Auch nachdem Sie Mahlzeiten zubereitet haben, vor und nach dem Essen, nach der Toilette und immer, wenn die Hände sichtbar schmutzig sind.

**Bedecken Sie den Mund, wenn sie husten oder niesen**

- Bedecken Sie Mund und Nase mit einem Papiertaschentuch, wenn Sie niesen oder husten.
- Die Materialien, mit denen Sie Mund oder Nase bedeckt haben, müssen weggeworfen oder gewaschen werden.
- Werfen Sie die benutzten Papiertaschentücher in einen speziell dafür bestimmten Abfalleimer in Ihrem Zimmer.

**Tragen Sie eine Maske**

- immer, wenn Sie Ihr Zimmer verlassen.
- In Anwesenheit anderer Personen, insbesondere, wenn jemand in Ihr Zimmer kommt.

**Richtige Verwendung der Hygienemaske**

- Setzen Sie die Hygienemaske vorsichtig auf, sodass sie Nase und Mund bedeckt, und ziehen Sie sie fest, so dass sie eng am Gesicht anliegt.
- Berühren Sie die Maske nicht mehr, sobald Sie sie aufgesetzt haben. Waschen Sie sich nach jeder Berührung einer gebrauchten Hygienemaske, z.B. beim Abnehmen, die Hände mit Wasser und Seife oder mit einem Desinfektionsmittel.
- Wenn die Maske feucht wird muss sie durch eine neue saubere, trockene Hygienemaske ersetzt werden.
- Einweg-Hygienemasken dürfen nicht wiederverwendet werden.
- Werfen Sie die Einweg-Hygienemasken nach jeder Verwendung sofort nach dem Ausziehen weg.

**Ende der Isolierung zu Hause**

- Der Entscheid zur Beendigung der Isolierungsmassnahmen zu Hause muss von Fall zu Fall in Absprache mit dem behandelnden Arzt getroffen werden.