

Merkblatt

Was müssen Sie tun, wenn Sie engen Kontakt mit einer mit dem neuen Coronavirus (SARS-CoV-2) infizierten Person hatten?

Wenn Sie engen Kontakt mit einer mit SARS-CoV-2 (ehemals 2019-nCoV) infizierten Person hatten, können die Behörden entscheiden, Sie unter Quarantäne zu stellen. Diese Massnahme ist nötig, um die Übertragung des Virus auf Personen im gleichen Haushalt und in der Bevölkerung zu vermeiden. Sie könnten während dieser Zeit ansteckend werden.

Alle notwendigen Informationen über das neue Coronavirus finden Sie im beiliegenden Merkblatt und auf der Website des Bundesamtes für Gesundheit (BAG): <http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus>.

Adresse Ihrer vorgesehenen Kontaktstelle im Kanton Solothurn

Kantonsärztlicher Dienst Kanton Solothurn, Gesundheitsamt, Ambassadorshof/Riedholzplatz 3, 4509 Solothurn, Telefon 032 627 93 71, E-Mail gesundheitsamt@ddi.so.ch.

Weitere Informationen: www.so.ch/kantonsarzt (unter Infektionskrankheiten > Neues Coronavirus).

Soziale und berufliche Absonderung (Quarantäne)

- Bleiben Sie zu Hause.
- Sollten Sie ausser Haus gehen müssen (z.B. Arzttermin), halten Sie die zuvor mit Ihrer Kontaktstelle festgelegten Anordnungen ein.
- Lassen Sie sich Lebensmittel sowie andere unverzichtbare Produkte, wie z. B. Medikamente, durch Familienangehörige/Freunde/einen Lieferservice vor die Haustür liefern.

Überwachen Sie Ihren Gesundheitszustand jeden Tag

- Messen und notieren Sie Ihre Temperatur 2 Mal pro Tag.
- Beobachten Sie Ihren Gesundheitszustand. Krankheitszeichen wie Unwohlsein, Müdigkeit, Fieber, Auftreten von Husten, Atemprobleme können unter anderem Zeichen einer Infektion mit dem neuen Coronavirus sein.

Wenn Symptome auftreten

- Vermeiden Sie jeden Kontakt mit anderen Personen im gleichen Haushalt.
- Rufen Sie Ihre Kontaktstelle an und folgen Sie den Anweisungen.

Wenn Sie mit anderen Personen im gleichen Haushalt leben

- Richten Sie sich allein in einem Zimmer bei geschlossenen Türen ein und nehmen Sie Ihre Mahlzeiten in Ihrem Zimmer ein. Vermeiden Sie jegliche Besuche und Kontakte und verlassen Sie das Zimmer nur wenn nötig.
- Tragen Sie eine Hygienemaske, wenn Sie sich ausserhalb des Zimmers bewegen (z. B. Bad, Toilette).
- Waschen Sie sich regelmässig die Hände.
- Teilen Sie Ihre Haushaltgegenstände wie Geschirr, Gläser, Tassen, Küchenutensilien, Handtücher oder Bettwäsche nicht mit anderen Personen. Reinigen Sie diese Artikel nach Gebrauch sorgfältig in der Geschirrspülmaschine / Waschmaschine oder mit Wasser und Seife.

Waschen der Hände¹

- Mit Wasser und Seife während mindestens 20 Sekunden. Fehlen Wasser und Seife, reinigen Sie Ihre Hände mit einem Handdesinfektionsmittel, dabei müssen die ganzen Hände mit der Flüssigkeit eingerieben wer-

¹ Video zum korrekten Händewaschen: <https://youtu.be/gw2Ztu0HOYY>

den. Reiben Sie die Hände, 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.

Korrekte Verwendung der Hygienemaske

- Bedecken Sie mit der Hygienemaske sorgfältig Mund und Nase und befestigen Sie sie gut, damit zwischen dem Gesicht und der Hygienemaske möglichst keine Lücken bestehen.
- Vermeiden Sie es, die Hygienemaske zu berühren, während Sie sie tragen. Sobald Sie eine gebrauchte Hygienemaske berührt haben, zum Beispiel, wenn Sie sie abnehmen, säubern Sie Ihre Hände durch Waschen mit Wasser und Seife oder durch Verwendung eines Händedesinfektionsmittels.
- Ersetzen Sie die Hygienemaske durch eine neue, saubere und trockene Hygienemaske, sobald sie feucht wird (ungefähr alle 2 Stunden).
- Verwenden Sie Hygienemasken kein zweites Mal.
- Bewahren Sie sie nach dem Gebrauch keinesfalls auf, sondern entsorgen Sie sie nach Gebrauch unverzüglich.
- Hygienemasken können, wenn nicht im Haushalt vorhanden, von medizinischen Gesundheitsdienstleistern (Apotheken, Drogerien, Detailhandel) bezogen werden. Lassen Sie sich die Masken von Familienangehörige/Freunden/einem Lieferservice vor die Haustür liefern.

Hinweise für Eltern

- Wenn Sie als Eltern beide in Quarantäne sind, sollte(n) Ihr(e) Kind(er) ausserhalb Ihres Aufenthaltsorts, z. B. bei Verwandten, betreut werden.
- Falls Ihr Kind Kontakt mit einer infizierten Person hatte und in Quarantäne muss, soll eine Einzelperson bestimmt werden, die sich um das Kind kümmert. Entsprechend dem Alter des Kindes erhalten sie eine persönliche Beratung über die zu ergreifenden Massnahmen, insbesondere in Bezug auf seine Fähigkeit, allein in einem Raum zu bleiben und die Maske zu tragen.

Dieses Merkblatt beruht auf einer Vorlage des Bundesamt für Gesundheit (Version vom 17.02.2020).