

**SO SCHÜTZEN
WIR UNS.**



Aktualisiert am 24.02.2022

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) ist möglich. Eine Übertragung durch Aerosole ist über kurze Distanzen oder auch über weitere Distanzen möglich. Diese Art der Übertragung findet vor allem in kleinen und schlecht belüfteten Innenräumen statt, in denen sich Aerosole über längere Zeit anreichern können.
- **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:	
<ul style="list-style-type: none">– Halsschmerzen– Husten (meist trocken)– Kurzer Atem– Brustschmerzen– Fieber– Plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinn	

Covid-19: Informationen in Sprachen der Migrationsbevölkerung

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

Die Symptome von Covid-19 sind unterschiedlich stark und können je nach Virusvariante variieren. Bereits ein Schnupfen kann eine Infektion bedeuten. Sie können auch leicht sein. Auch Komplikationen wie eine Lungenentzündung sind möglich.

3. Hygiene- und Verhaltensregeln



Wir empfehlen Ihnen, sich gegen das Coronavirus impfen zu lassen. Denn eine Impfung ist der beste Schutz vor einer Covid-19-Erkrankung, vor deren Übertragung und möglichen Langzeitfolgen. Siehe Abschnitt 8.



In der Schweiz gilt im öffentlichen Verkehr und in Spitälern und Kliniken, sowie Alters- und Pflegeheimen weiterhin eine Maskenpflicht.



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. Falls Händewaschen nicht möglich ist, sind Händedesinfektionsmittel eine gute Alternative, um Viren unschädlich zu machen.



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



Mit dem Coronavirus können Sie sich anstecken, wenn Sie engen und längeren Kontakt zu einer potentiell infizierten Person haben. Sie können sich und andere zusätzlich schützen, indem Sie enge Kontakte mit anderen Personen reduzieren.

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.

Covid-19: Informationen in Sprachen der Migrationsbevölkerung

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 Institutionen 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.

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/testing#242157159.

Sie sind nicht sicher, ob und wie Sie sich auf das Coronavirus testen sollen? Auf der Grafik «[Vorgehen Testen](#)» finden Sie heraus, was zu tun ist. Ein Test kann mit Symptomen aber auch ohne Symptome sinnvoll sein.

5. Isolation



Die Isolation verhindert, dass sich das neue Coronavirus weiterverbreitet. Eine Person, die am Coronavirus erkrankt ist, muss zu Hause bleiben und darf keinen Kontakt zu anderen Personen haben. So können neue Ansteckungen vermieden werden.

Die Isolation kann beendet werden, wenn 5 Tage seit den ersten Krankheitssymptomen vergangen sind **und** wenn eine Person seit 48 Stunden keine Krankheitssymptome mehr hat. Nach Beenden der Isolation sollte sich die Person noch einige Tage bei Kontakt mit anderen Personen eine Maske tragen und öffentliche Räume meiden.

Weitere Informationen zur Isolation finden Sie in den «Anweisungen zur Isolation» 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.

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 begeben.** Und, falls Sie positiv auf Covid-19 getestet wurden, dass Sie Ihre engen Kontaktpersonen selber informieren.

7. 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.
- **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.

8. Impfen

In der Schweiz können Sie sich gegen Covid-19 impfen lassen. Die Impfung ist für Personen ab 12 Jahren empfohlen (ebenfalls für Schwangere). Auch Kinder ab 5 Jahren können sich 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.

Liegt Ihre letzte Impfung schon mehr als vier Monate zurück? Dann melden Sie sich für eine Auffrischimpfung an. Die Auffrischimpfung sorgt dafür, dass Sie wieder sehr gut gegen eine schwere Erkrankung geschützt sind.

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.

Rund um die Covid-19-Impfung kursieren einige Falschmeldungen. In [diesen Videos](#) finden Sie die häufigsten Impf-Mythen und die Erklärung, weshalb sie nicht zutreffen.

9. 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

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.

10. Weitere Informationen

[Languages - Protect yourself and others \(foph-coronavirus.ch\)](http://www.foph-coronavirus.ch)

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