



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Organe cantonal de conduite OCC  
Kantonales Führungsorgan KFO

Protection de la population  
Bevölkerungsschutz

Zeughausstrasse 16, Postfach 185, 1705 Freiburg  
T +41 26 305 30 30, F +41 26 305 30 04  
[www.fr.ch/katastrophe](http://www.fr.ch/katastrophe)

An die bei der Staatskanzlei  
akkreditierten Medien

Freiburg, 7. April 2020

Medienmitteilung



## COVID-19 - Selbstisolierung und Selbstquarantäne: Wie geht man vor?

*Um die Entwicklung der Pandemie zu bremsen, ist es notwendig, verantwortungsvoll zu handeln: Selbstisolierung, wenn Sie krank sind; Selbstquarantäne, wenn Sie in engem Kontakt mit einer Person standen, die Symptome von Covid-19 aufweist. Niemand ist vor einer Ansteckung sicher. Falls nötig, bitten die Freiburger Behörden Sie, genaue Regeln zu befolgen, um die Isolations- und Quarantänestrategien erfolgreich umzusetzen.*

Die Zahl der mit dem Coronavirus infizierten Menschen in der Schweiz nimmt täglich weiter zu. Das Virus befällt nicht nur die anderen Menschen. Trotz der Präventions- und Verbotsmassnahmen der Behörden können Sie morgen mit den Symptomen von Covid-19 aufwachen. Die Wahrscheinlichkeit einer Ansteckung ist höher für diejenigen, die ausserhalb des Hauses in einem Bereich arbeiten, der für das reibungslose Funktionieren der Gesellschaft unerlässlich ist. Auf jeden Fall ist es wichtig, rasch die richtigen Massnahmen zu ergreifen. Die Strategien der **Isolierung** und der **Quarantäne** tragen dazu bei, andere zu schützen und die Ausbreitung des Virus zu verlangsamen.

Haben Sie Symptome (Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Fieber, Muskelschmerzen), die darauf hinweisen, dass Sie sich mit Covid-19 angesteckt haben? Dann sollten Sie in erster Linie Ihren Hausarzt oder gegebenenfalls die Hotline «Gesundheit» des Kantons Freiburg (Tel. 084 026 1700) anrufen. Begeben Sie sich in Selbstisolation bis Ihnen Ihr Hausarzt die Diagnose bestätigt. Indem Sie diese Gesundheitsvorschriften der kantonalen und eidgenössischen Gesundheitsbehörden befolgen, minimieren Sie das Risiko, dass das Virus auf die Bevölkerung und auf Personen übertragen wird, die im selben Haushalt leben. Andererseits werden Personen, die engen Kontakt zu Infizierten haben (unter demselben Dach lebend, intime Beziehungen), gebeten, sich in **Selbstquarantäne** zu begeben.

**Was bedeutet Selbstisolierung?** Die mit dem Coronavirus infizierten Personen und diejenigen, die auf eine Diagnose warten, müssen folgende Regeln befolgen:

- ✓ Richten Sie sich alleine bei geschlossener Tür in einem Zimmer ein, und nehmen Sie dort auch Ihre Mahlzeiten ein.
- ✓ Lüften Sie den Raum regelmässig.
- ✓ Vermeiden Sie alle Besuche und Kontakte und verlassen Sie den Raum nur, wenn es notwendig ist.
- ✓ Halten Sie einen Abstand von mindestens zwei Metern zu anderen Personen ein.
- ✓ Meiden Sie jeden Kontakt mit Ihren Haustieren.

- ✓ Waschen Sie Ihre Hände regelmässig und mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife.
- ✓ Benutzen Sie Ihr eigenes Badezimmer. Wenn dies nicht möglich ist, reinigen Sie die gemeinsam benutzten Sanitäreinrichtungen (Dusche, Badewanne, Toilette, Lavabo) nach jedem Gebrauch mit einem gewöhnlichen Haushaltsreinigungsmittel.
- ✓ Teilen Sie keine Haushaltsgegenstände wie Geschirr, Gläser, Tassen oder Küchenutensilien mit anderen. Nach Gebrauch sollten sie entweder in der Geschirrspülmaschine oder mit Wasser und Seife gründlich gewaschen werden.
- ✓ Teilen Sie die Haushaltswäsche (Handtücher, Bettwäsche) nicht mit anderen Personen.
- ✓ Waschen Sie Ihre eigene Kleidung und Haushaltswäsche sowie diejenige anderer Personen, die im selben Haushalt leben, regelmässig in der Waschmaschine.
- ✓ Entsorgen Sie verbrauchte Taschentücher in einem dafür vorgesehenen Behälter im Zimmer der Patientin oder des Patienten.
- ✓ Reinigen Sie betroffene Oberflächen (z.B. Nachttisch, Bettrahmen oder andere Möbel in Ihrem Schlafzimmer) täglich mit einem normalen Haushaltsreiniger.
- ✓ Überwachen Sie Ihren Gesundheitszustand. Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder die Hotline «Gesundheit» des Kantons Freiburg, wenn Ihre Atemwegsbeschwerden zunehmen.

#### **Was sollten Eltern tun, wenn ihr Kind isoliert bleiben muss?**

- ✓ Im Idealfall wird eine Person aus der engeren Umgebung bestimmt, die sich um das Kind kümmert.
- ✓ In der Praxis, insbesondere bei Familien mit mehreren Kindern, kann es sinnvoll sein, die ganze Familie unter Quarantäne zu stellen.
- ✓ Je nach Alter des Kindes müssen die Massnahmen zur Isolation in einem Zimmer und zum Tragen einer Maske individuell angepasst werden.

#### **Was tun Sie, wenn Sie allein leben und Sie sich in Selbstisolation begeben müssen?**

- ✓ Sorgen Sie dafür, dass Familie, Freunde oder Nachbarn Lebensmittel und andere wichtige Dinge wie Medikamente vor Ihrer Wohnungs- oder Haustüre hinterlassen.
- ✓ Sie können sich bei Ihrer Gemeinde nach weiteren Unterstützungsmöglichkeiten erkundigen.

#### **Wie lange sollte die Selbstisolation für Infizierte auf jeden Fall dauern?**

- ✓ Mindestens zehn Tage nach dem Auftreten der Symptome.
- ✓ 48 Stunden nach dem Verschwinden der Symptome.

#### **Was müssen Personen tun, die engen Kontakt (im gleichen Haushalt, intime Beziehungen) mit einer infizierten Person haben?**

- ✓ Die Personen müssen sich selber **unter Quarantäne stellen**.
- ✓ Sie vermeiden zehn Tage lang den Kontakt mit anderen Menschen als denjenigen, die im selben Haushalt leben.
- ✓ Sie überwachen ihren Gesundheitszustand und begeben sich in Selbstisolation, sobald Symptome auftreten.
- ✓ Enge Kontakte, die als gefährdet gelten, müssen gewarnt werden.

Für alle Fragen in Verbindung mit den Symptomen von Covid-19 wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, oder falls dieser nicht erreichbar ist, an die Hotline «Gesundheit» des Kantons Freiburg (Tel: **084 026 1700**). Für weitere Informationen zur Selbstisolierung und zur Selbstquarantäne können Sie sich an die «Alltags»-Hotline des Kantons Freiburg wenden (Tel: 026 552 6000) oder konsultieren Sie die [Webseiten zum Thema](#) des Bundesamtes für Gesundheit.

#### **Kontakt**

—

#### **KFO-Informationszelle COVID-19**

T +41 26 305 48 60, <https://www.fr.ch/covid19>  
[occinfo@fr.ch](mailto:occinfo@fr.ch)