



规定：自我隔离 (针对密接人员)

与某一急性呼吸道疾病患者密切接触后的行为规则

颁布日期：2020 年 4 月 8 日

如果您与某一有急性呼吸道疾病症状者同住，或与他/她有亲密的关系，必须主动在家中隔离 10 天。如果您在该患者出现症状期间和/或在其出现症状前 24 小时与他/她有过接触，则适用此规定。

通过自我隔离可防止病毒传染给与您同住的人员及公众。在这期间，您自己也可能会受到感染。自我隔离意味着您在为保护特别易感人群和延缓病毒的传播速度做出重要贡献。

以下规定向您介绍在自我隔离期间为避免病毒的传播而应采取的预防措施。

有关新冠病毒的所有重要信息请浏览联邦公共卫生局 (BAG) 的网站：<http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus>。

社会和职业隔离

- 请在家呆 10 天。您的隔离期为从患者被隔离开始算起的 10 天。
- 请避免与他人发生任何接触。这里不包括与您同住一户的、同样要自我隔离的人员。同住一户的易感人员应在隔离期间尽可能与其他人分开，并遵循自我隔离规定。
- 应继续遵守《自我保护法》活动中颁布的卫生规则和行为建议：www.bag-coronavirus.ch。

如果您 (及他人) 与一位患者同住一户

- 患者应独自闭关在一个可以上锁的房间里，并在这个房间里用餐 (请参阅自我隔离(针对有症状人员)规定)。
- 如果该患者必须离开房间，请您与他/她保持 2 米的距离。
- 您应做到不去探视他/她，也不与他/她发生接触。
- 应经常洗手。
- 请勿与他/她共用家庭用品，如餐具、玻璃杯、茶杯或厨房用具等。使用后请用洗碗机，或者用肥皂和水彻底清洗这些用具。
- 请勿与他/她共用毛巾或床上用品。应经常用洗衣机清洗衣服、床单和浴巾。
- 同住一户的易感人员应在隔离期间尽可能与其他人分开，并遵循自我隔离规定。

如果您是独居者

- 请委托您的亲友或某一快递服务公司将您所需的食品以及其他必不可少的产品，如药品等送到您的家门口。

如果您与其他健康人士同住一户

- 请将您自己闭关在一个可以上锁的房间里，并在该房间里用餐。
- 谢绝所有访客，并避免与他人发生任何接触，仅在必要时才离开房间。
- 当您必须离开房间时，请与同住一户的其他人保持 2 米的距离。
- 应经常洗手。
- 使用自己的浴室。如果无法做到这一点，请在每次使用后用市售的清洁液清洁公共卫生设施 (淋浴、马桶、盥洗池)。
- 请勿与他人共用家庭用品，如餐具、玻璃杯、茶杯或厨房用具等。使用后请用洗碗机，或者用肥皂和水彻底清洗这些用具。
- 请勿与他人共用毛巾或床上用品。应经常用洗衣机清洗您的衣服、床单和浴巾。

监督您自己的健康状况

- 注意观察您的健康状况：不适、疲倦、发烧、疑似发烧、咳嗽、喉咙痛和呼吸急促等症状可能预示您已受到新冠病毒的感染。

一旦出现症状

- 请自我隔离 (针对有症状人员) 并遵循自我隔离的适用规定。所有必要的信息请参见联邦公共卫生局 (BAG) 的网站: www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads。
- 如果您属于易感人群¹: 请立即致电医生。请告诉医生, 您属于易感人群, 并已根据 BAG 的规定进行了自我隔离, 现在出现了症状。

洗手²

- 您和周围的人必须经常用肥皂和水彻底洗手, 且洗手时间至少应持续 20 秒钟。如果没有肥皂和水, 请用手消毒液消毒双手, 在此注意用消毒液擦拭双手的每个部位, 直至擦干为止。如果手上明显沾污, 则务须使用肥皂和水清洗。
- 特别是在做饭前后、用餐前后、上完厕所后以及双手明显沾污的时候。

在自我隔离期 (针对密接人员) 结束之后

- 如果您在隔离开始的 10 天后没有出现症状, 便允许重新出门。
- 应继续遵守《自我保护法》活动中颁布的卫生规则和行为建议: www.bag-coronavirus.ch。
- 继续注意观察您自己的健康状况。存在日后才出现初期症状的可能性。

¹ 65 岁以上的老人以及高血压、糖尿病、心血管疾病、慢性呼吸道疾病、癌症以及会削弱免疫系统的疾病患者或接受会削弱免疫系统的疗法的人士。

² 正确的洗手法视频: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>