



## 规定：自我隔离 (针对有症状人员)

### 因受感染而患有急性呼吸道疾病并需在家中隔离的患者的行为规则

颁布日期：2020 年 4 月 15 日

因瑞士的 COVID-19 病例增加，故呼吸道疾病患者感染新冠病毒的可能性增大了。

您的身体出现了可能由新冠病毒 (SARS-CoV-2) 引起的急性呼吸道感染症状<sup>1</sup>，以及/或者丧失嗅觉和/或味觉的情况，或者该疾病已通过实验室检测确诊。由于您的总体状况良好，因此无需住院。您必须立即居家隔离至少 10 天，以免感染他人。以下规定向您介绍为避免病毒的传播您需采取的预防措施。

同住一户的人员或亲密接触者必须居家隔离 (自我隔离 (针对密接人员))。有关自我隔离 (针对密接人员) 的附加 «规定» 请参见 BAG 网站。

有关新冠病毒的所有必要信息请参见联邦公共卫生局 (BAG) 的网站：[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus)。

#### 监督您自己的健康状况

- 如果您担心自己的身体状况或出现了以下任何警示信号之一，请致电医生：
  - 持续发烧多天
  - 身体乏力和虚弱之感已持续多天
  - 呼吸困难
  - 胸闷或胸痛严重
  - 出现混沌困惑之感
  - 嘴唇或面色发青
- 如需就医，并须离家：请佩戴卫生口罩。如果没有口罩，请与他人保持至少 2 米的距离。

#### 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。

#### 如果您与他人同住一户

- 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。请经常给您的房间通风。
- 应谢绝所有访客，并避免与他人发生任何接触，仅在必要时才离开房间。
- 请与他人保持距离 (至少 2 米)。
- 请避免与您的宠物发生任何接触。
- 请只使用您自己的浴室。如果无法做到这一点，请在每次使用后清洁共用卫生设施 (淋浴、马桶、盥洗池)，并用市售的消毒液进行消毒。
- 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。您及您的同居家人或户友应经常用洗衣机清洗各自的衣服、床单和浴巾。
- (在同居的家人或户友的为期 10 天的自我隔离期间)，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。

<sup>1</sup> 如咳嗽、喉咙痛、伴随有发烧或无发烧的呼吸急促、疑似发烧、肌肉疼痛

## 洗手<sup>2</sup>

- 您和您周围的人员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，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。

## 咳嗽或打喷嚏时请遮住您的口腔

- 打喷嚏或咳嗽时，请用纸巾遮住口鼻。
- 必须立即将用于遮挡口鼻的材料扔掉或加以清洗。
- 请将用过的纸巾扔到您所在房间里一个衬有塑料袋的特定垃圾箱中。

## 请佩戴卫生口罩

- 在需要就医，并须离家时。如果没有口罩，请与他人保持至少 2 米的距离。

## 卫生口罩的正确用法

- 佩戴口罩之前，请先用肥皂和水清洗或用消毒液消毒双手。
- 小心地戴上卫生口罩，使其遮挡住口鼻，并压紧，使其紧贴脸部。
- 戴上口罩后请勿再触摸它。每次触摸了用过的卫生口罩，如在取下它后，请用肥皂和水清洗或用消毒液消毒双手。
- 一只卫生口罩可以佩戴至少 2 到 4 小时 (最多 8 小时)，哪怕它已湿润。随后应更换一只新的、既干净又干燥的卫生口罩。
- 一次性卫生口罩不允许重复使用。
- 每次使用后，应将一次性卫生口罩立即摘下并丢弃。
- 如果在自由市场上买不到卫生口罩，请咨询您的主管医保公司是否可以分发口罩。请求亲友或快递服务公司将口罩送到您的家门口。

## 遵守所有必要的预防措施

- 必须将被体液 (粪便、血液、粘液) 污染的废物先扔入房中一个特定的衬有塑料袋的废物箱中，将这样的塑料垃圾袋扎紧后才可以与其他废物一起处置。
- 应每天使用普通的家用消毒液清洁和消毒接触过的表面，例如床头柜、床架和其他卧室家具。
- 每次用过卫浴洁具后，应使用普通的家用消毒液清洁和消毒其表面。

## 给家长的建议

- 如果要将您的孩子隔离，最好能指定一个他身边的人员来照顾他。在生活实践中，尤其当一个家庭有多个孩子时，建议全家进行隔离。视孩子的年龄，必须个别调整在房间内的隔离措施和口罩的佩戴方式。

## 居家隔离的结束时间

- 症状消退后的 48 小时后，但前提是从症状出现以来至少已过了 10 天。如果您突然有丧失嗅觉和味觉之感：嗅觉和味觉神经的恢复可能需要更长的时间。因此，如果在居家隔离期结束后嗅觉和/或味觉的丧失是唯一遗留的症状，则依然可以结束隔离。

## 隔离结束后

- 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](http://www.bag-coronavirus.ch)。

## 同住一户的人员 / 亲密接触者应怎么办？

密接人员 (指同住一户的人员、亲密接触者) 必须呆在家中 10 天 (自我隔离 (针对密接人员))。有关自我隔离 (针对密接人员) 的规定请浏览联邦公共卫生局 (BAG) 的网站: [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus)。

在 10 天的隔离期间，上述密接人员原则上必须做到：

- 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)。

---

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

- 注意自己的健康状况，并在出现症状时进行自我隔离 (针对有症状人员)。此后他们必须遵循本规定中所述的相同的隔离建议。
- **要求易感的密接人员<sup>3</sup>**在出现症状后立即与医生电话联系。此人应向医生描述其身患的疾病以及现在出现的症状。告诉医生，自己属于高危人群，且已经出现症状。

自我隔离期从患者被隔离开始算起。

---

<sup>3</sup> 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。