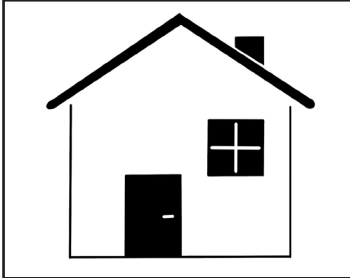


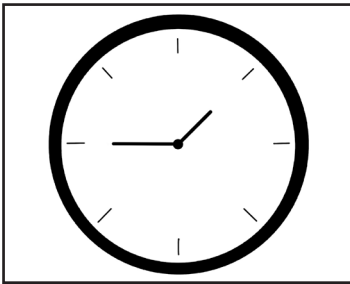


# Drive-In-Test COVID-19: Wie weiter?



## 1. Fahren Sie ohne Halt nach Hause

- Vermeiden Sie jeglichen Kontakt mit anderen Personen.
- Waschen Sie sich gründlich die Hände, wenn Sie zu Hause angekommen sind.
- Sie erhalten eine SMS vom Testlabor mit dem Link zum Herunterladen der Testergebnis-App. Sämtliche Testergebnisse werden über diese App kommuniziert.



## 2. Warten Sie 24 bis 48 Stunden

- Es vergehen 24-48 h, bis das definitive Testergebnis im Labor vorliegt. Sollten Sie nach 48 Stunden kein Testergebnis erhalten haben, rufen Sie die Telefonnummer 061 486 11 11 an.
- Verlassen Sie in dieser Zeit nicht ihr Zuhause und befolgen Sie die Hygiene- und Abstandregeln gemäss des BAG.



### Negatives Testergebnis

#### Sie erhalten eine Nachricht



Sie wurden **negativ** getestet. Dies bedeutet, eine COVID-19-Infektion liegt **aktuell nicht** vor.

#### Hygiene- und Abstandregeln



Beachten Sie weiterhin die Hygiene- und Abstandsregeln gemäss des BAG.



### Positives Testergebnis

#### Selbstisolation



Selbstisolation anhand Merkblatt BAG. Weitere Informationen gemäss Tracing Team des Kantons Bern.



# Anweisung: Selbstisolation



## Was ist Selbstisolation?

- Sie haben Symptome einer akuten Atemwegsinfektion und/oder einen plötzlich Verlust des Geruchs- und/oder Geschmacksinns, welche durch das neue Coronavirus verursacht sein können, oder die Erkrankung wurde labordiagnostisch bestätigt. Ihr Allgemeinzustand ist gut, weshalb Sie nicht hospitalisiert werden müssen.
- Sie müssen sich unverzüglich für mindestens 10 Tage zu Hause isolieren.
- Die Selbstisolation soll weitere Ansteckungen verhindern.



## Überwachen Sie Ihren Gesundheitszustand

- Rufen Sie einen Arzt an, wenn Sie Ihr Zustand besorgt oder wenn eines der folgenden Warnzeichen auftritt: mehrere Tage anhaltendes Fieber; mehrere Tage anhaltendes Schwächegefühl; Atemnot; starkes Druckgefühl oder Schmerzen in der Brust; neu auftretende Verwirrung; bläuliche Lippen oder Gesicht.
- Wenn Sie das Haus verlassen, da eine Arztkonsultation erforderlich ist: Tragen Sie eine Hygienemaske. Falls nicht verfügbar, Mindestabstand von 2 m zu anderen beachten.



## Umgang mit anderen Personen im Haushalt

- Im gleichen Haushalt lebende Personen oder Intimkontakte begeben sich unverzüglich für 10 Tage zu Hause in Selbstquarantäne (vgl. Abschnitt Selbstquarantäne).
- Richten Sie sich allein in einem Zimmer bei geschlossenen Türen ein. Regelmässig lüften.
- Vermeiden Sie alle Kontakte mit anderen Personen und Haustieren. Verlassen Sie das Zimmer nur, wenn nötig. Halten Sie dabei mind. 2 m Abstand zu allen.



## Ernährung während der Selbstisolation

- Lassen Sie sich Lebensmittel und unverzichtbare Produkte wie z. B. Medikamente durch Familienangehörige, Freunde ausserhalb des Haushalts (während 10-tägiger Selbstquarantäne) oder durch einen Lieferservice vor die Haustür liefern.
- Nehmen Sie die Mahlzeiten in Ihrem Zimmer ein.
- Teilen Sie Ihre Haushaltsgegenstände wie Geschirr nicht mit anderen Personen. Reinigen Sie Artikel nach Gebrauch in der Abwaschmaschine oder sorgfältig mit Wasser und Seife.



## Benutzung sanitäre Anlagen, Körperflüssigkeiten

- Benutzen Sie Ihr eigenes Badezimmer. Wenn nicht möglich, reinigen Sie die gemeinsamen sanitären Anlagen (Dusche, Toilette, Waschbecken) nach jedem Gebrauch mit einem handelsüblichen Desinfektionsmittel.
- Abfälle, die mit Körperflüssigkeiten (Blut, Schleim, Stuhl) verunreinigt sind, müssen in einen dafür bestimmten Abfalleimer mit Plastiksack in Ihrem Zimmer geworfen werden, bevor sie mit anderen Abfällen entsorgt werden.



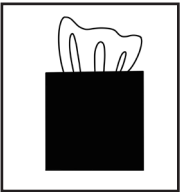
## Oberflächen und Textilien

- Reinigen und desinfizieren Sie berührte Oberflächen wie Nachttische, Bettrahmen und andere Schlafzimmermöbel täglich mit einem normalen Haushalt-Desinfektionsmittel.
- Reinigen Sie die Bad- und Toilettenflächen nach jedem Gebrauch mit einem normalen Haushalt-Desinfektionsmittel.
- Teilen Sie Handtücher oder Bettwäsche nicht mit anderen. Waschen Sie und alle Haushaltsmitglieder Ihre Kleider, Bettwäsche und Badhandtücher regelmässig in der Maschine.



## Händewaschen

- Sie und die Personen in Ihrem Umfeld müssen sich die Hände regelmässig während mind. 20 Sek. mit Wasser und Seife waschen. Wenn nicht verfügbar, reinigen Sie Ihre Hände mit einem Hand-Desinfektionsmittel. Reiben Sie die ganzen Hände mit der Flüssigkeit ein, bis sie trocken sind. Seife und Wasser müssen insbesondere vor und nach dem Zubereiten von Mahlzeiten, vor und nach dem Essen, nach der Toilette sowie wenn die Hände sichtbar schmutzig sind, benutzt werden.



## Hustenetikette

- Bedecken Sie Mund und Nase mit einem Papiertaschentuch, wenn Sie niesen oder husten. Die Materialien, mit denen Sie Mund oder Nase bedeckt haben, müssen weggeworfen oder gewaschen werden.
- Werfen Sie die benutzten Papiertaschentücher in einen speziell dafür bestimmten Abfalleimer mit Plastiksack in Ihrem Zimmer.



## Hygienemasken

- Vor dem Anziehen der Maske: die Hände mit Wasser und Seife oder mit Desinfektionsmittel waschen.
- Nase und Mund müssen bedeckt sein. Die Maske muss eng am Gesicht anliegen.
- Berühren Sie die Maske nicht mehr, sobald Sie sie aufgesetzt haben. Waschen Sie sich nach jeder Berührung einer gebrauchten Hygienemaske (z. B. beim Abnehmen) die Hände mit Wasser und Seife oder mit Desinfektionsmittel.
- Eine Hygienemaske kann während mind. 2 bis 4 h (bis zu 8 h) getragen werden, auch wenn sie feucht ist. Dann ersetzen Sie sie durch eine neue, saubere und trockene Hygienemaske.
- Einweg-Hygienemasken dürfen nicht wiederverwendet werden.
- Werfen Sie die Einweg-Hygienemasken nach jeder Verwendung sofort nach dem Ausziehen weg.
- Wenn Hygienemasken auf dem freien Markt nicht verfügbar sind, erkundigen Sie sich bei Ihrer betreuenden Gesundheitseinrichtung, ob diese Masken austeilen kann. Bitten Sie Angehörige, Freunde oder Lieferdienste, Ihnen die Masken vor die Haustür zu liefern.



## Ratschläge für Eltern

- Wenn Ihr Kind isoliert wird, sollte idealerweise eine Person aus seinem Umfeld bestimmt werden, die sich um das Kind kümmert. In der Praxis, insbesondere bei Familien mit mehreren Kindern, kann es empfehlenswert sein, dass die ganze Familie in Quarantäne bleibt. Je nach Alter des Kindes müssen die Massnahmen zur Isolation in einem Raum und das Tragen einer Maske individuell angepasst werden.



## Ende der Selbstisolation

- Sie können die Selbstisolation 48 h nach Abklingen der Symptome, sofern seit Symptombeginn mind. 10 Tage verstrichen sind, beenden. Falls Sie einen Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns hatten: Es kann länger dauern, bis sich die Geruchs- und Geschmacksnerven erholen. Daher kann die Isolation aufgehoben werden, wenn der Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns als einzige Symptomatik nach dieser Zeit weiterbesteht. Befolgen Sie weiterhin die Hygiene- und Verhaltensregeln gemäss BAG.



## Selbstquarantäne für den restlichen Haushalt

- Die genauen Anweisung zur Selbst-Quarantäne finden Sie auf der Website des Bundesamtes für Gesundheit (BAG): [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus).
- Im gleichen Haushalt lebende Personen oder Intimkontakte begeben sich unverzüglich für 10 Tage in Selbstquarantäne. Die Selbstquarantäne beginnt ab dem Tag der Isolation der erkrankten Person.
- Vermeiden Sie in der Selbstquarantäne jeglichen Kontakt zu anderen Personen (ausgenommen sind Personen, die ebenfalls unter Quarantäne stehen und mit Ihnen im gleichen Haushalt leben).
- Achten Sie in der Selbstquarantäne auf Ihren Gesundheitszustand und begeben Sie sich beim Auftreten von Symptomen in Selbstisolation. Sie müssen dann die gleichen Empfehlungen zur Isolation befolgen wie in dieser Anweisung beschrieben.
- Enge Kontaktpersonen, welche besonders gefährdet sind, werden angewiesen, sich beim Auftreten von Symptomen sofort telefonisch an eine Ärztin/einen Arzt zu wenden. Die Person soll ihre Vorerkrankungen und Symptome beschreiben. Sie soll erwähnen, dass sie eine Person mit Risikofaktoren ist und dass sie Symptome hat.