



## **COVID-19: Empfehlungen für die Bevölkerung**

Stand: 13.03.2020

### **Allgemeine Empfehlungen**

#### **Waschen Sie sich die Hände**

Waschen Sie sich regelmässig die Hände mit Wasser und Seife oder nutzen Sie ein Hand-Desinfektionsmittel.

#### **Niesen oder husten Sie in ein Papiertaschentuch**

Wenn Sie niesen oder husten müssen, halten Sie sich ein Taschentuch vor Mund und Nase. Entsorgen Sie das Taschentuch anschliessend in einem Abfallbehälter und waschen Sie sich sorgfältig die Hände mit Wasser und Seife.

#### **Niesen oder husten Sie in Ihre Armbeuge**

Wenn Sie kein Papiertaschentuch haben, niesen oder husten Sie in Ihre Armbeuge.

#### **Bei Symptomen**

Wenn Sie Atembeschwerden, Husten oder Fieber haben, bleiben Sie zu Hause. Gehen Sie nicht mehr in die Öffentlichkeit. Kontaktieren Sie umgehend – zuerst telefonisch – Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder eine Gesundheitseinrichtung, falls Ihr Gesundheitszustand dies erfordert.

#### **Gefährden Sie keine Personen mit erhöhtem Risiko**

Vermeiden Sie Besuche bei Ihren Bekannten im Spital oder im Alter- und Pflegeheim.

Wenn ein Besuch nötig ist, wenden Sie sich an das Pflegepersonal und befolgen Sie dessen Empfehlungen.

#### **Vermeiden Sie unnötige Fahrten mit dem öffentlichen Verkehr**

- Ab sofort und bis auf weiteres ist die Benützung des öffentlichen Verkehrs möglichst zu vermeiden, insbesondere zu Stosszeiten.
- Halten Sie beim Warten an Bahnhof oder Haltestelle Abstand zu anderen Personen.
- Verzichten Sie auf Ihren Tourismus- und Freizeitverkehr mit ÖV.
- Halten Sie in den öffentlichen Verkehrsmitteln Abstand zu anderen Personen und setzen Sie die Hygieneregeln und allgemeinen Verhaltensempfehlungen konsequent um.
- Benutzen Sie bei Symptomen einer Atemwegserkrankung (z. B. trockener Husten und Fieber) in keinem Fall Verkehrsmittel des öffentlichen Verkehrs und bleiben Sie zuhause.
- Nutzen Sie wo immer möglich den Langsamverkehr (zu Fuss, Fahrrad, E-Bike) für den Arbeitsweg.
- Personen über 65 Jahren sollen auf die Benützung des öffentlichen Verkehrs möglichst verzichten

## **Empfehlungen für besonders gefährdete Personen**

### **Welche Personen sind am gefährdetsten?**

- Personen ab 65 Jahren
- Personen, auch unter 65 Jahren, die insbesondere folgende Erkrankungen aufweisen
  - Atemwegserkrankungen, die chronisch sind
  - Bluthochdruck
  - Diabetes
  - Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen
  - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
  - Krebs

**Wenn Sie sich in einer dieser Situationen wiedererkennen, sollten Sie sich an folgende Empfehlungen halten:**

### **Vermeiden Sie unnötige Kontakte**

- Meiden Sie die öffentlichen Verkehrsmittel.
- Erledigen Sie Ihre Einkäufe ausserhalb der Haupteinkaufszeiten oder lassen Sie sich die Einkäufe liefern, z. B von einem Familienmitglied, einem Freund, einer Nachbarin usw.
- Meiden Sie öffentliche Veranstaltungen (Theater, Konzerte, Sportanlässe)
- Meiden Sie geschäftliche und private Treffen, die nicht zwingend notwendig sind.
- Vermeiden Sie unnötige geschäftliche und private Treffen.
- Reduzieren Sie Besuche in Altersheimen, Pflegeheimen und Spitälern auf ein Minimum.
- Vermeiden Sie Kontakte mit erkrankten Personen.

### **Bei Symptomen**

Wenn Sie Atembeschwerden, Husten oder Fieber haben, bleiben Sie zu Hause. Gehen Sie nicht mehr in die Öffentlichkeit. Kontaktieren Sie umgehend – zuerst telefonisch – Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder eine Gesundheitseinrichtung. Sagen Sie, dass Sie eine Person mit Risikofaktoren sind und Sie Symptome haben.