



## COVID-19-Übertragungsketten unterbrechen ... unser aller Verantwortung!

- Ohne Symptome** → **Befolgen Sie die Verhaltensregeln**  
Auch wenn Sie keine Symptome haben, können Sie unwissentlich infiziert sein und das Virus weitergeben. Achten Sie darauf, dass Sie die Verhaltensregeln (Tragen einer Maske, Händehygiene, soziale Distanzierung) jederzeit befolgen, auch wenn Sie vollständig gegen COVID-19 geimpft oder genesen sind.
- Mit Symptomen** → **Lassen Sie sich sofort testen**, auch wenn Sie geimpft oder genesen sind, sowie nur leichte Symptome haben. (Symptome: Fieber, Husten, Halsschmerzen, Atembeschwerden, Brustschmerzen, Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns)
- Wo kann man sich testen** → Das erfahren Sie unter [www.vs.ch/covid-19](http://www.vs.ch/covid-19) (Test).
- Sie erwarten das Ergebnis** → **Bleiben Sie zu Hause** und vermeiden Sie jegliche Kontakte.
- Wenn der Test positiv ist** → **Isolieren Sie sich** für mindestens 5 Tage und 48 Stunden nach Abklingen der Symptome zu Hause oder auf dem Zimmer (vermeiden Sie jeglichen Kontakt mit anderen, tragen Sie beim Verlassen des Zimmers eine Maske, nutzen Sie wenn möglich ein eigenes Badezimmer, nutzen Sie Haushaltswäsche und Haushaltsgegenstände nicht mit anderen). Die Isolationsmassnahmen bleiben unabhängig vom Impfstatus unverändert.
- **Füllen Sie die Liste Ihrer engen Kontakte aus**, indem Sie dem per SMS von COVIDValais erhaltenen Link folgen, und fordern Sie sie persönlich dazu auf, sich in Quarantäne zu begeben. Das Contact-Tracing-Team wird Sie und Ihre Kontaktpersonen anschliessend kontaktieren.
- Contact Tracing** → **Enge Kontakte** sind Personen, die im gleichen Haushalt leben oder diejenigen, die intimen Kontakt mit einem positiven Fall hatten, während dieser ansteckend war (d.h. während er Symptome zeigt und bis zu 48 Stunden vorher).
- Quarantäne** → Wenn Sie engen Kontakt zu einem positiven Fall hatten, begeben Sie sich für 5 Tage ab dem letzten Kontakt mit der positiv getesteten Person in **Quarantäne. Bleiben Sie zu Hause oder im Zimmer** und vermeiden Sie den Kontakt mit anderen Personen. Wenn Symptome auftreten, lassen Sie sich testen. Personen mit einem COVID-Zertifikat nach einer Impfung oder Heilung, die nicht länger als 4 Monate zurückliegt, können bei Vorlage dieses Zertifikats von der Kontaktquarantäne befreit werden.

### Medizinische Beratung (24/7)

Fr. 0.50/Anruf + Fr. 2.00/Min., max. Fr. 30.50  
(fr/de/it/en)

**ERWACHSENE 0900 144 033**  
**KINDER 0900 144 027**

### COVID-19-Hotline

**+41 (0)58 433 0 144**

[contact.covid19@psvalais.ch](mailto:contact.covid19@psvalais.ch)

[www.vs.ch/covid-19](http://www.vs.ch/covid-19)

### Impfanmeldung

[vs.covid-vaccin.ch](http://vs.covid-vaccin.ch)

**+41 (0)58 433 0 144**