

MERKBLATT

Häusliche Isolierung bei bestätigter COVID-19-Erkrankung

- Informationen und Empfehlungen für **Infizierte und deren Angehörige**

Häusliche Isolierung:

Bei Ihnen wurde eine COVID-19-Erkrankung diagnostiziert und Sie müssen sich auf Grundlage der Allgemeinverfügung zur Absonderung von engen Kontaktpersonen, von Verdachtspersonen und von positiv auf das Coronavirus getesteten Personen in häusliche Quarantäne begeben.

Das Virus ist leicht übertragbar und die COVID-19-Erkrankung kann mitunter sehr schwer verlaufen.

Bitte beachten Sie, dass Personen mit Risikofaktoren nach Möglichkeit **nicht** mit Ihnen im gleichen Haushalt untergebracht sein sollten, z. B.:

- Personen mit unterdrücktem Immunsystem
- Personen mit chronischen Grunderkrankungen oder
- ältere Menschen

■ **Kontakt zu Angehörigen Ihres Haushaltes:**

- Generell gilt: so wenig wie möglich!
- Sie sollten möglichst nur zu den Haushaltsangehörigen Kontakt haben, die Sie zur Unterstützung benötigen.
- Bei Kontakt sollten Sie und Ihre Angehörigen mindestens 1,5 Meter Abstand halten und jeweils einen medizinischen Mundschutz oder eine FFP2 Maske tragen.
- Alle anderen Personen sollten sich nicht im gleichen Raum aufhalten wie Sie oder besser an einem anderen Ort untergebracht werden, sofern dies möglich ist.

■ **Kontakt zu Personen außerhalb Ihres Haushaltes:**

- Persönlicher Kontakt mit z. B. Briefträgern, Lieferdiensten, Nachbarn, Freunden, Bekannten ist untersagt.
- Lassen Sie Lieferungen vor dem Haus-/ oder am Wohnungseingang ablegen.
- Bei unvermeidbaren Kontakten tragen Sie eine FFP2-Maske und halten Sie größtmöglichen Abstand zu dieser Person.

■ **Unterbringung in der Wohnung:**

- Sie sollten möglichst getrennt von anderen Personen in einem Einzelzimmer untergebracht sein.
- Sorgen Sie für ein regelmäßiges Lüften aller Räume.
- Nutzen Sie Küche, Flur, Bad und weitere Gemeinschaftsräume nicht häufiger, als unbedingt nötig und halten Sie sich allein darin auf.



Gesundheitliche Beschwerden:

- ▶ Achtung: Bei **Beschwerden**, die zu einer **Arbeitsunfähigkeit** führen, benötigen Sie eine **Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung** vom behandelnden Arzt.

- **Bei Zunahme von Beschwerden:**
 - Bei Verschlechterung Ihres Zustandes kontaktieren Sie bitte umgehend Ihre/n Hausärztin/Hausarzt. Das Gesundheitsamt entscheidet lediglich über die Absonderung, jedoch nicht über die medizinische Behandlung.
 - Sollte eine weitergehende medizinische Behandlung oder ein Rettungstransport erforderlich werden, informieren Sie bitte vorab die Helfer über die bestehende Absonderung.
 - Bitte beachten Sie, dass das Verlassen der Quarantäne nur aus dringenden medizinischen Gründen gestattet ist.

- **Haushaltsangehörige und Krankheitssymptome:**
 - Alle abgesonderten Haushaltsangehörigen sollten während der Dauer der eigenen Quarantäne
 - sich selbst hinsichtlich Krankheitssymptomen beobachten und
 - diese Krankheitssymptome genau dokumentieren. (siehe Anlage „Tagebuch Dokumentation Symptome“)
 - Sollten Symptome bei Kontaktpersonen auftreten, so muss umgehend der Hausarzt informiert werden, um einen Test zur weiteren diagnostischen Abklärung zu vereinbaren.

Hygiene:

- **Husten- und Niesregeln:**
 - Halten Sie größtmöglichen Abstand zu anderen Personen (mindestens 1,5 Meter).
 - Drehen Sie sich beim Husten und Niesen weg von anderen Personen.
 - Husten und niesen Sie zum Schutz anderer in die Armbeuge oder in ein Einweg-Taschentuch und entsorgen Sie es umgehend in einem Abfalleimer mit Deckel.

- **Regeln der Händehygiene beachten:**
 - Verzichten Sie auf das Händeschütteln.
 - Waschen Sie regelmäßig und gründlich Hände mit Wasser und Seife, insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten. Krankheitserreger können dadurch nahezu vollständig entfernt werden.
 - Waschen Sie mindestens für 20 bis 30 Sekunden Ihre Hände mit Wasser und Seife
 - vor und nach jedem Kontakt zu anderen Personen,
 - vor der Zubereitung von Speisen,
 - vor dem Essen,
 - nach dem Toilettengang,
 - immer dann, wenn die Hände sichtbar schmutzig sind und
 - nach jedem Kontakt mit der erkrankten Person oder deren unmittelbarer Umgebung.



- Hautverträgliche Händedesinfektionsmittel auf Alkoholbasis, können Sie bei nicht sichtbarer Verschmutzung benutzen. Achten Sie auf folgende Bezeichnungen:
 - „begrenzt viruzid“ oder
 - „begrenzt viruzid plus“ oder
 - „viruzid“

Beachten Sie die Sicherheitshinweise!

- Benutzen Sie Einweg-Handtücher oder tauschen Sie Handtücher aus, sobald sie feucht sind.
- Gesunde Personen verwenden andere Handtücher als Erkrankte.
- Beachten Sie, dass jede Person des Haushalts ausschließlich ihr persönliches Handtuch benutzt.

Reinigung:

■ Reinigung und Desinfektion:

- Reinigen Sie häufig berührte Oberflächen (Nachtische, Bettrahmen, Smartphones, Tablets, etc.) einmal täglich.
- Reinigen Sie Bad- und Toilettenoberflächen mindestens einmal täglich.
- Benutzen Sie ein haushaltsübliches Reinigungsmittel und ggf. ein Flächendesinfektionsmittel. Achten Sie bei letzterem dabei auf folgende Bezeichnungen:
 - „begrenzt viruzid“ oder
 - „begrenzt viruzid plus“ oder
 - „viruzid“
 - Beachten Sie die Sicherheitshinweise!

■ Wäsche:

- Wäsche der erkrankten Person bei mindestens 60°C waschen!
- Sammeln Sie Wäsche der erkrankten Person im separaten Wäschesack.
- Die Wäsche nicht ausschütteln. Direkten Kontakt von Haut und Kleidung mit den kontaminierten Materialien vermeiden.
- Verwenden Sie herkömmliches Vollwaschmittel und achten Sie auf eine gründliche Trocknung.

Abfallentsorgung

- Der Müllsack mit Abfällen, die von Erkrankten erzeugt wurden (z. B. Taschentücher o. ä.) ist im Krankenzimmer, in einem verschließbaren Behälter aufzubewahren.
- Entsorgen Sie den verschnürten Müllsack im Restmüll.

Dieses Merkblatt entstand in Anlehnung an die Empfehlungen des Robert-Koch-Institutes. Weitere Informationen erhalten Sie beim RKI unter www.rki.de/covid-19 oder bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA unter www.infektionsschutz.de.