Zollernalbkreis
Landratsamt

Hinweisblatt

An Personen, die an COVID-19 erkrankt oder engere Kontaktpersonen von einem bestätigten COVID-19-Fall sind und sich in häuslicher Isolation befinden:

Bei Ihnen wurde eine COVID-19-Erkrankung diagnostiziert. Deshalb wurde für Sie eine häusliche Isolierung angeordnet.

Bei einer **Verschlechterung Ihres Zustandes** informieren Sie bitte umgehend Ihre/n Hausarzt/Hausärztin.
Angehörige, die mit Ihnen im Haushalt leben und während der Isolierung vor Ort bleiben, sollten bei guter Gesundheit und ohne Vorerkrankungen sein.
Personen mit Risikofaktoren sollten nach Möglichkeit nicht mit Ihnen im gleichen Haushalt untergebracht sein:
– Personen mit abgeschächtem Immunsystem,
– mit chronischen Grunderkrankungen (z.B. Diabetes mellitus, Lungenerkrankungen)
– oder ältere Menschen

Kontakt zu Angehörigen Ihres Haushalts

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 mind. 1,5 m Abstand halten und nach Möglichkeit Mund-Nasen-Schutz tragen.
- Alle anderen Personen sollten sich nicht im gleichen Raum aufhalten wie Sie oder besser an einem anderen Ort untergebracht sein.

Kontakt zu Personen außerhalb Ihres Haushalts

- Persönlicher Kontakt mit z.B. Briefträgern, Lieferdiensten, Nachbarn, Freunden, Bekannten sollte unterbleiben.
- Lassen Sie Lieferungen vor dem Haus-/oder Wohnungseingang ablegen.
- Bei unvermeidbaren Kontakten tragen Sie möglichst einen Mund-Nasen-Schutz und halten Sie größtmöglichen Abstand zu diesen Personen.

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.
- Nehmen Sie und Ihre Angehörigen Ihre Mahlzeiten möglichst zeitlich und räumlich getrennt voneinander ein.

Husten und Niesregeln

- Halten Sie größtmöglichen Abstand zu anderen Personen (mindestens 1,5 m).
- Drehen Sie sich beim Husten und Niesen weg.
- Husten und niesen Sie zum Schutz anderer in die Armbeuge oder in ein Einweg-Taschentuch und entsorgen Sie dieses umgehend in einem mit Deckel verschließbaren Mülleimer mit innenliegendem Müllbeutel.

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
– nach jedem Kontakt mit der erkrankten Person oder deren unmittelbarer Umgebung.

▸ Hautverträgliche Händedesinfektionsmittel auf Alkoholbasis können Sie bei nicht sichtbarer Verschmutzung benutzen. (Bezeichnung **„begrenzt viruzid“** ODER **„begrenzt viruzid PLUS“** ODER**„viruzid“)**

▸ 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 und Desinfektion

▸ Verwenden Sie ein wirksames Flächendesinfektionsmittel (Bezeichnung **„begrenzt viruzid“** ODER **„begrenzt viruzid PLUS“** ODER **„viruzid“) oder** aushilfsweise einen haushaltsüblichen Reiniger.

▸ Desinfizieren bzw. Reinigen Sie damit häufig berührte Oberflächen (Türgriffe, Nachttische, Bettrahmen, Smartphones, Tablets, etc.) **mindestens zweimal täglich.**

▸ Desinfizieren bzw. Reinigen Sie damit Bad- und Toilettenoberflächen, insbesondere Toilettenbrille, Spülknopf und Waschbeckenarmaturen **mehrmals täglich.**

Haushaltsangehörige

Alle Haushaltsangehörigen gelten als Kontaktpersonen der Kategorie I und sollten möglichst keinen Kontakt nach außen pflegen. Spaziergänge ohne Kontakt zu Menschen, die nicht der Haushaltsgemeinschaft angehören und Einkaufen/Arztbesuche unter Einhaltung der allg. gültigen Auflagen sind möglich. (Voraussetzung ist absolute Symptomfreiheit)

▸ Haushaltangehörige müssen sich selbst hinsichtlich Krankheitssymptomen beobachten

▸Bei auftretenden Beschwerden, die auf eine SARS-CoV-2-Infektion hindeuten könnten (Fieber, Husten, Atemnot etc.), gelten sie als **krankheitsverdächtig.** In diesem Falle sollte eine weitere diagnostische Abklärung umgehend erfolgen. Es gilt dann ein Ausgehverbot.

Ihr Gesundheitsamt