

## 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 abgeschwächtem 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 dürfen keinen Kontakt nach außen pflegen.

- ▶ 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.

Ihr Gesundheitsamt