



Hinweisblatt – enge COVID-19 Kontaktpersonen Kategorie I, gemäß RKI (Robert Koch Institut)

Sie hatten innerhalb der letzten Tage engeren Kontakt zu einem COVID-19 Erkrankten. Deshalb wurde für Sie eine häusliche Isolierung angeordnet.

Folgende Maßnahmen sind für die Dauer der Isolierung erforderlich:

Kontakt zu Angehörigen Ihres Haushalts

So wenig wie möglich

- ▶ Reduzieren Sie den Kontakt zu Haushaltsangehörigen auf das Nötigste.
- ▶ Bei Kontakt sollten Sie und Ihre Angehörigen mind. 1,5 m Abstand halten und nach Möglichkeit Mund-Nasen-Schutz tragen.
- ▶ Halten Sie sich nach Möglichkeit nicht für längere Zeit im selben Raum wie Ihre Haushaltsangehörigen auf.

Kontakt zu Personen außerhalb Ihres Haushalts

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

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 räumlich getrennt oder zeitlich versetzt 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

- ▶ Waschen Sie regelmäßig und gründlich für 20 bis 30 Sekunden Ihre Hände mit Wasser und Seife, insbesondere
 - immer dann, wenn die Hände sichtbar schmutzig sind
 - nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten. Mögliche Krankheitserreger können dadurch nahezu vollständig entfernt werden.
 - vor und nach jedem Kontakt zu anderen Personen
 - vor der Zubereitung von Speisen
 - vor dem Essen
 - nach dem Toilettengang
- ▶ eine Händedesinfektion ist im privaten Umfeld nicht zwingend erforderlich. Das oben beschriebene Waschen der Hände mit Seife ist ausreichend.
- ▶ Benutzen Sie am besten Einweg-Handtücher und tauschen Sie Stoffhandtücher aus, sobald sie feucht sind.
- ▶ Beachten Sie, dass jede Person des Haushalts ausschließlich ihr persönliches Handtuch benutzt.

Reinigung

- ▶ Im privaten Bereich ist die Reinigung mit einem haushaltsüblichen Reinigungsmittel ausreichend.
- ▶ Reinigen Sie damit häufig berührte Oberflächen (Türgriffe, Nachttische, Bettrahmen, Smartphones, Tablets, etc.) mindestens **einmal täglich**.
- ▶ Reinigen Sie Bad- und Toilettenoberflächen, insbesondere Toilettenbrille, Spülknopf und Waschbeckenarmaturen **mindestens einmal täglich**.

Wenn Symptome auftreten

- ▶ Sie müssen sich selbst hinsichtlich des Auftretens von Krankheitssymptomen beobachten.
- ▶ Bei auftretenden Beschwerden bei Ihnen oder Ihren Angehörigen, die auf eine SARS-CoV-2-Infektion hindeuten könnten (Fieber, Husten, Atemnot, Geschmacksverlust etc.), gelten Sie oder Ihre Angehörigen als **krankheits- und ansteckungsverdächtig**. In diesem Falle sollte eine weitere diagnostische Abklärung umgehend erfolgen. Nehmen Sie hierzu bitte telefonisch Kontakt mit Ihrem Hausarzt oder dem Gesundheitsamt auf.

Haushaltangehörige

Angehörige von gesunden Kontaktpersonen dürfen, sofern die oben genannten Verhaltensmaßnahmen eingehalten werden, ihren üblichen Alltagsgeschäften ohne Auflagen nachgehen.

(z. B. Besuch von Kindertagesstätten, Schulen, Arbeitsstelle, etc.)

Ihr Gesundheitsamt