

Häusliche Quarantäne bei COVID-19- Verhaltensregeln: was ist zu beachten?

Stand 15.04.2020

Sie befinden sich Symptomlos in der häuslichen Absonderung für 14 Tage-als

- **Kontaktperson Kategorie I oder**
 - **Reiserückkehrer oder**
 - **COVID-19 + getestete Person**
- **COVID-19 kann über Tröpfchen in der Luft und über Schmierinfektion übertragen werden**
- **Ansteckungsfähigkeit besteht wahrscheinlich bis zu 2 Tage VOR dem Auftreten von Symptomen, Inkubationszeit bis zu 14 Tagen**

Daraus ergeben sich für die Kontaktpersonen Kategorie I und die Reiserückkehrer nachfolgende Regeln:

- ⇒ **Enge Kontakte meiden** (kein Körperkontakt wie Umarmen, Streicheln, Küssen, Hände schütteln etc.)
- ⇒ **Gute Körperhygiene, insbesondere Händehygiene einhalten:** häufig Hände korrekt waschen (s. Hygienetipps der BZgA),
 - Vor der Speise Zubereitung
 - Vor dem Essen
 - Nach dem Toilettengang
 - Vor und nach jedem Kontakt zu anderen Personen
 - Nach unmittelbarem Kontakt mit einer erkrankten Person
 - Immer dann, wenn die Hände schmutzig sind
- ⇒ Verwenden Sie **ggf. ein Händedesinfektionsmittel** mit der Kennzeichnung „ begrenzt viruzid“/“begrenzt viruzid plus“, „viruzid“- solche Mittel erhalten Sie in der Apotheke
- ⇒ **Bad nicht zeitgleich gemeinsam benutzen**, wenn möglich separates Bad und Toilette
- ⇒ Keine persönlichen Toilettenartikel (z.B. Zahnbürste) teilen
- ⇒ **Handtücher** entweder nur 1x oder streng personenbezogen verwenden, ggf. Einmalhandtücher verwenden
- ⇒ Handtücher separat hängen, Handtücher täglich/ häufig wechseln, ggf. Einmalwaschlappen verwenden
- ⇒ **Bad und Toilettenfläche mehrmals täglich reinigen**, ggf. Verwendung eines Flächendesinfektionsmittels „ begrenzt viruzid“/“begrenzt viruzid plus“, „viruzid“- solche Mittel erhalten Sie in der Apotheke
- ⇒ **In den Ärmel husten und niesen**, nicht in die Hand, wegrehen bei Husten und Niesen, Einweg-Taschentücher sofort entsorgen
- ⇒ **Wäsche mit mind. 60°C waschen**, korrekt trocknen
- ⇒ **Wohnung häufig lüften**, um die Viruslast in den Räumen zu reduzieren
- ⇒ **Regelmäßiges Reinigen häufig benutzter Oberflächen** (Nachtische, Bettrahmen, Smartphone, Türklinke etc.)
- ⇒ Kein Essen teilen, kein Besteck und Geschirr gleichzeitig gemeinsam benutzen
- ⇒ **Wenn möglich, in einem getrennten Raum schlafen**, auch hier gut lüften
- ⇒ Kein Handy teilen, **Handy/ Festnetz-Telefon regelmäßig reinigen und ggf. desinfizieren**,
- ⇒ **Kein persönlicher Kontakt nach draußen** (Nachbarn, Freunde, Lieferanten, Briefträger, Handwerker etc.), keine Geburtstagsfeier außerhalb der häuslichen Gemeinschaft etc.
- ⇒ **Nicht selbst einkaufen gehen**, nicht das Haus verlassen für die Zeit der Quarantäne
- ⇒ Lieferungen vor dem Haus ablegen lassen
- ⇒ Ausreichend schlafen
- ⇒ Ggf. Kontakte zu Tieren meiden (Fell, Speichel von Hund und Katze etc.)

Zusätzlich gelten für COVID-19 + getestete bzw. erkrankte Personen folgende Regeln:

- ⇒ **So wenig Kontakt** zu den Haushaltsmitgliedern wie möglich, **Abstand halten mindestens 1,5-2m**
- ⇒ **Tragen eines Mund-Nase-Schutzes**
- ⇒ **Getrennt in einem Zimmer** von anderen untergebracht sein, separat schlafen
- ⇒ **Gemeinschaftsräume (z.B. Küche, Bad, Flur etc.) so selten wie möglich benutzen**
- ⇒ Mahlzeiten wenn möglich zeitlich und räumlich getrennt einnehmen
- ⇒ **Wäsche der erkrankten Person sollte getrennt gesammelt und getrennt bei mind. 60°C gewaschen werden**, Staubbildung und Berührung vermeiden
- ⇒ **Müll der erkrankten Person sollte im Zimmer in einem Behälter mit Deckel gesammelt werden** und in einer verschlossenen Tüte in den Restmüll gebracht werden
- ⇒ **Bad und Toilettenfläche mehrmals täglich reinigen, ggf. Verwendung eines Flächendesinfektionsmittels** „begrenzt viruzid“/“begrenzt viruzid plus“, „viruzid“- solche Mittel erhalten Sie in der Apotheke

Für erkrankte Personen dauert die häusliche Quarantäne mindestens 14 Tage, diese Zeit verlängert sich ggf. bis zur Symptombefreiheit + 48 h, erst dann darf die Wohnung wieder verlassen werden!

Sollte sich in der häuslichen Umgebung ein Mensch mit Vorerkrankungen oder Risikofaktoren für einen schweren Verlauf einer Infektion (z.B. Krebsleiden, Immunsuppression, Herz-Kreislauf-Erkrankung etc.) befinden, sollte die **häusliche Absonderung an anderem Ort erfolgen**, z.B. Ferienwohnung, Hotel etc. (ärztliche Einzelfallentscheidung).

Sollten **Sie selbst ein solcher Risikopatient sein**, kann nach Risikoeinschätzung durch den behandelnden Arzt die Absonderung in einer Klinik/stationärer Aufenthalt zur Isolierung erwogen werden.

Bei Auftreten von Symptomen einer Erkältungskrankheit (Husten, Fieber, Halsschmerzen, ggf. Schnupfen oder Geschmacks- bzw. Geruchsverlust ...) besteht Ansteckungs- und Erkrankungsverdacht!

**Kontaktieren Sie umgehend Ihren behandelnden Arzt, dann ist eine Testung auf Covid-19 erforderlich!
Melden Sie sich umgehend beim zuständigen Gesundheitsamt**

Sollte es Ihnen akut schlecht gehen, z.B. Atemnot, Kreislaufprobleme, hohes Fieber etc. fordern Sie über die 112 ärztliche Hilfe an!



Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

1. Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen,
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen,
- ▶ vor den Mahlzeiten,
- ▶ nach dem Besuch der Toilette,
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren.



3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.



2. Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten,
- ▶ von allen Seiten mit Seife einreiben,
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- ▶ unter fließendem Wasser abwaschen,
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen.

4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.

6. Wunden schützen

- ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- ▶ Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- ▶ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.



8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- ▶ Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- ▶ Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- ▶ Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- ▶ Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.

9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- ▶ Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- ▶ Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.



10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.