

Häusliche Absonderung im Rahmen der COVID-19-Pandemie

Tipps zum richtigen Verhalten und Hygienemaßnahmen

Sie sind Kontaktperson eines Coronavirus-Infizierten oder kommen aus einem Risikogebiet. Aus diesem Grund wurde bei Ihnen eine häusliche Absonderung (Quarantäne) für 14 Tage empfohlen oder vom Gesundheitsamt angeordnet.

Wie verhalte ich mich nun richtig, worauf muss ich achten?

Es ist Ihnen in dieser Zeit untersagt, Ihre Wohnung ohne ausdrückliche Zustimmung des Gesundheitsamtes zu verlassen.

Ferner ist es Ihnen in dieser Zeit untersagt, Besuch von Personen zu empfangen, die nicht Ihrem Haushalt angehören.

Bis zum Ende der Absonderung müssen Sie:

- zweimal täglich Ihre Körpertemperatur messen;
- täglich ein Tagebuch zu Symptomen und Körpertemperatur führen

Falls Sie während der Quarantäne beobachten, dass sich Symptome verschlimmern, setzen Sie sich mit dem Gesundheitsamt in Verbindung.

Spätestens zum Ende der zweiwöchigen Quarantäne meldet sich das Gesundheitsamt bei Ihnen. Sind Sie symptomfrei und gesund, wird die Quarantäne aufgehoben. Sollten noch immer Symptome vorhanden sein, wird das weitere Vorgehen besprochen.

Zudem sind folgende Hygieneregeln zu beachten:

- Minimieren Sie soweit möglich die Kontakte zu anderen Personen.
- In Ihrem Haushalt sollen Sie nach Möglichkeit eine zeitliche und räumliche Trennung von den anderen Haushaltsmitgliedern einhalten. Eine zeitliche Trennung kann z.B. dadurch erfolgen, dass die Mahlzeiten nicht gemeinsam, sondern nacheinander eingenommen werden. Eine räumliche Trennung kann z.B. dadurch erfolgen, dass Sie sich in einem anderen Raum als die anderen Haushaltsmitglieder aufhalten. So können Sie das Risiko einer Keimübertragung durch eine Tröpfcheninfektion über die Luft oder durch eine Kontaktinfektion über gemeinsam benutzte Gegenstände verringern.
- Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand zu anderen und drehen Sie sich weg; halten Sie die Armbeuge vor Mund und Nase oder benutzen Sie ein Taschentuch, das sie sofort entsorgen. Waschen Sie sich regelmäßig die Hände gründlich mit Wasser und Seife und vermeiden Sie das Berühren von Augen, Nase und Mund.
- Alle Räume sollten regelmäßig gelüftet werden. Lüften verringert die Zahl erregerehaltiger feinsten Tröpfchen in der Luft und senkt damit das Ansteckungsrisiko in Räumen, in denen sich Erkrankte aufhalten. Auch in der Heizperiode sollte auf richtiges Lüften geachtet werden. Hierfür empfiehlt sich regelmäßiges Stoßlüften: Öffnen Sie mehrmals täglich für einige Minuten weit die Fenster, um gut durchzulüften.
- Persönliche Utensilien wie Handtücher, Kosmetikartikel, Schminkutensilien, Rasierklingen oder Waschlappen sowie Essgeschirr oder Besteck sollten nicht mit anderen geteilt werden.