

**Informationen zum Verhalten nach behördlich angeordneter Absonderung
im Falle einer nachgewiesenen Erkrankung an Covid-19
(durch das Gesundheitsamt angeordnete häusliche Isolation)**

Bei Ihnen wurde aufgrund eines positiven Befundes des Coronavirus vom Gesundheitsamt Stade eine häusliche Isolierung angeordnet. Bitte halten Sie in dieser Zeit folgende häusliche Hygiene- und Verhaltensregeln ein:

- Bleiben Sie Zuhause. Begrenzen Sie die Anzahl und Enge Ihrer Kontakte im eigenen Haushalt bestmöglich. Empfangen Sie keinen Besuch.
- 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. Falls dies einmal nicht möglich ist, sollte ein Mindestabstand zur anderen Person von mindestens 1 m – 2 m eingehalten werden.
- Stellen Sie nach Möglichkeit eine Einzelunterbringung in einem gut belüftbaren Einzelraum/ Zimmer sicher. Empfohlen ist regelmäßiges Lüften in allen Räumen, in denen Sie sich aufhalten.
- 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.
- Bei Verwendung von Wasser und Seife sind Einweg-Papiertücher zum Trocknen der Hände das Mittel der Wahl. Wenn nicht verfügbar, verwenden Sie Handtücher und tauschen diese aus, wenn diese feucht sind.
- Gesunde sollten nicht dieselben Handtücher verwenden wie Erkrankte.
- Nach jedem Kontakt mit der erkrankten Person oder deren unmittelbarer Umgebung ist die Durchführung einer Händehygiene notwendig. Händehygiene sollte auch vor und nach der Zubereitung von Speisen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang und immer dann durchgeführt werden, wenn die Hände sichtbar schmutzig sind. Die Händehygiene erfolgt mit Wasser und Seife.
- Wenn die Hände nicht sichtbar verschmutzt sind, kann alternativ zur Händewaschung ein hautverträgliches Händedesinfektionsmittel auf Alkoholbasis verwendet werden, das mit mindestens „begrenzt viruzid*“ bezeichnet ist.
- Reinigen und desinfizieren Sie häufig berührte Oberflächen wie Nachttische, Bettrahmen und andere Schlafzimmermöbel täglich mit einem mindestens „begrenzt viruzid“ wirksamen Flächendesinfektionsmittel. Bad- und Toilettenoberflächen sollten auch einmal täglich gereinigt und mit einem Flächendesinfektionsmittel desinfiziert werden, das mindestens „begrenzt viruzid*“ wirkt. Desinfektionsmittel mit der Bezeichnung "begrenzt viruzid" ODER "begrenzt viruzid PLUS" oder "viruzid" sind ebenfalls wirksam.
- Legen Sie kontaminierte Wäsche in einen Wäschesack. Verschmutzte Wäsche nicht schütteln und direkten Kontakt von Haut und Kleidung mit den kontaminierten Materialien vermeiden.

- Waschen und reinigen Sie Kleidung, Bettwäsche, Bade- und Handtücher usw. mit Waschmittel und Wasser. Waschen Sie diese bei mindestens 60°C mit einem herkömmlichen Haushalts-Vollwaschmittel und trocknen Sie diese gründlich.
- Geben Sie COVID-19-Abfälle nur fest zugeschnürt in Beuteln in die Hausmülltonne.

Tägliche Selbstbeobachtung

Dokumentieren Sie Ihren Gesundheitszustand.

- Messen Sie hierfür täglich zweimal Temperatur
- Notieren Sie mögliche Symptome wie Fieber, Halsschmerzen, Husten, Gliederschmerzen, allgemeine Schwäche oder Atembeschwerden

Vorgehen bei gesundheitlicher Zustandsverschlechterung

Sollte Sie medizinische Hilfe benötigen, informieren Sie bitte telefonisch Ihre Hausarztpraxis, außerhalb der Praxis-Öffnungszeiten den KV-Notdienst (Tel: 116117) bzw. bei dringenden oder lebensbedrohlichen Notfällen die 112.

Wichtig: Weisen Sie hierbei darauf hin, dass Sie unter häuslicher Isolation stehen, damit sich das medizinische Personal mit einer entsprechenden persönlichen Schutzausrüstung vor einer möglichen Ansteckung schützen kann.