

**Informationen zum Verhalten  
nach behördlich angeordneter Absonderung im Falle eines  
engen Kontaktes mit einer an Covid-19 erkrankten Person  
(durch das Gesundheitsamt angeordnete häusliche Quarantäne)**

Bei Ihnen wurde vom Gesundheitsamt Stade eine häusliche Quarantäne angeordnet, da Sie als enge Kontaktperson nach einem Kontakt zu einer an Covid-19-erkrankten Person gelten. Bitten 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 zu belüftenden 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. Vermeiden Sie gemeinsames Benutzen von Handtüchern.
- Achten Sie auf sorgfältige Händehygiene. 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 kann mit Wasser und Seife erfolgen.

### Tägliche Selbstbeobachtung:

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

### Vorgehen bei gesundheitlicher Zustandsverschlechterung

Sollten Sie als enge Kontaktperson im Quarantäne-Zeitraum Symptome entwickeln, so gelten Sie als krankheitsverdächtig. Nehmen Sie in diesem Fall Kontakt zum Gesundheitsamt auf, damit das weitere Vorgehen besprochen werden kann.

Sollten Sie außerdem medizinische Hilfe benötigen, informieren Sie bitte telefonisch Ihre Hausarzt-Praxis, 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 Quarantäne stehen, damit sich das medizinische Personal mit einer entsprechenden persönlichen Schutzausrüstung vor einer möglichen Ansteckung schützen kann.