

## **Verhaltensregeln und Hinweise für Kontaktpersonen der Kategorie 2 (Nach erfolgtem Kontakt zu einer SARS-CoV-2 positiv getesteten Person)**

Sehr geehrte Bürgerin, sehr geehrter Bürger des Landkreises Stade,

bei Ihnen wurde ein zurückliegender Kontakt ermittelt zu einer Person, die auf das neue Corona-Virus positiv getestet wurde. Wir bitten Sie deshalb, in den kommenden 14 Tagen folgende häusliche Hygiene- und Verhaltensregeln einzuhalten:

- Begrenzen Sie die Anzahl und Enge Ihrer Kontakte bestmöglich, insbesondere gegenüber Personen, die einer Risikogruppe angehören wie ältere Menschen, chronisch kranke Menschen mit Herz- oder Lungenerkrankungen, Diabetes, Tumorleiden, Raucher und Menschen mit geschwächtem Immunsystem.
- In Ihrem Haushalt sollten Sie nach Möglichkeit eine zeitliche und räumliche Trennung von den anderen Familien- oder Haushaltsmitgliedern einhalten. Eine zeitliche Trennung kann z.B. dadurch erfolgen, dass die Mahlzeiten nicht gemeinsam eingenommen werden. Eine räumliche Trennung kann dadurch erfolgen, dass Sie sich in einem anderen Raum aufhalten. Falls dies aus wichtigen Gründen einmal nicht möglich ist, sollte ein Mindestabstand von 1,5 bis 2 Meter eingehalten werden.
- Empfohlen ist das regelmäßige Lüften in allen Räumen, in denen Sie sich aufhalten.
- Halten Sie die aktuell allgemein empfohlenen Hygieneregeln bitte gewissenhaft ein: Bewahren Sie beim Husten und Niesen Abstand zu anderen Menschen, drehen Sie sich dabei weg und halten Sie die Armbeuge vor Mund und Nase oder benutzen Sie ein Taschentuch, das Sie sofort danach entsorgen. Wasen Sie sich regelmäßig und gründlich die Hände mit Wasser und Seife (mindestens 30 sec lang). Vermeiden Sie das Berühren von Mund, Nase und Augen. Die Händehygiene sollte auch vor und nach der Zubereitung von Speisen, vor dem Essen und natürlich nach jedem Toilettengang durchgeführt werden und immer dann, wenn die Hände sichtbar verschmutzt sind.

### Wichtig:

Beobachten Sie sich in diesem Zeitraum genau. Sollten sich bei Ihnen Beschwerden einstellen, z.B. Halsschmerzen, Husten, Fieber, Atemschwierigkeiten oder andere Beeinträchtigungen des Wohlbefindens, melden Sie sich bitte beim Gesundheitsamt, um das weitere Vorgehen zu besprechen. Möglicherweise muss dann eine diagnostische Abklärung in Form einer Abstrich-Entnahme erfolgen.

Ihnen alles Gute und vielen Dank für Ihre Mitwirkung!

Ihr Gesundheitsamt Stade