

Symptomlos in der häuslichen Quarantäne

Verhaltensregeln - Was ist zu beachten?

Covid-19 kann über Tröpfchen in der Luft und über Schmierinfektion übertragen werden. Eine Ansteckungsgefahr besteht wahrscheinlich schon **VOR** dem Auftreten von Symptomen, die Inkubationszeit beträgt bis zu 14 Tagen.

Bitte achten Sie daher auf Folgendes:

- Enge Kontakte meiden (kein Körperkontakt wie Umarmen, Streicheln, Küssen, Hände schütteln etc.)
- Gute Körperhygiene, insbesondere Händehygiene einhalten: häufig Hände korrekt waschen (mind. 20 Sekunden Hände einseifen, gründlich abspülen und abtrocknen)
- 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
- Handtücher separat hängen, Handtücher täglich/ häufig wechseln, ggf. Einmalwaschlappen verwenden
- Kein Essen teilen, kein Besteck und Geschirr gleichzeitig gemeinsam benutzen
- In den Ärmel Husten und Niesen, nicht in die Hand
- Wäsche mit mind. 60°C waschen, korrekt trocknen
- Kontakt mit anderen Menschen/ Veranstaltungen meiden: keine Geburtstagsfeier, kein Konzert, kein Stammtisch, keine Sportgruppe, kein Chor etc. für die Zeit der Inkubationszeit/ 14 Tage
- Kein Handy teilen, Handy regelmäßig reinigen und ggf. desinfizieren
- Bei Festnetz Telefon ggf. Kontaktflächen desinfizieren
- Wohnung häufig lüften, um die Viruslast in den Räumen zu reduzieren
- Wenn möglich, in einem getrennten Raum schlafen, auch hier gut lüften
- Nicht selbst Einkaufen gehen/ Warteschlangen vermeiden
- Keine öffentlichen Verkehrsmittel nutzen
- Nicht gemeinsam mit anderen im Auto fahren, Fahrrad ist okay
- Spaziergehen ist okay, bei Treffen von Bekannten auf Abstand achten
- Ausreichend schlafen
- Kontakte zu Tieren meiden (Fell, Speichel von Hund und Katze etc.)

Achtung!

Sollte sich in der häuslichen Umgebung ein **Mensch mit Vorerkrankungen oder Risikofaktoren** für einen schweren Verlauf einer Infektion (z.B. Schwangerschaft, Krebsleiden, Immunsuppression) 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 Arzt die Absonderung in einer Klinik erwogen werden.

Bei Auftreten von Symptomen einer Erkältungskrankheit (z.B. Husten, Schnupfen, Fieber, Halsschmerzen) besteht Ansteckungsverdacht: Bitte melden Sie sich in diesem Fall umgehend telefonisch bei Ihrem Hausarzt, der das weitere Vorgehen mit Ihnen abstimmt.