

Symptomlos in der häuslichen Absonderung-Verhaltensregeln: was ist zu beachten?

Ein Merkblatt ihres Gesundheitsamtes :

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

Daraus ergibt sich:

- ⇒ Enge Kontakte meiden (kein Körperkontakt wie Umarmen, Streicheln, Küssen, Hände schütteln etc.)
- ⇒ Gute Körperhygiene, insbesondere Händehygiene einhalten: häufig Hände korrekt waschen (s. Hygienetipps der BzgA),
- ⇒ 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
- ⇒ Spazierengehen ist okay, bei Treffen von Bekannten auf Abstand achten
- ⇒ Ausreichend schlafen
- ⇒ Kontakte zu Tieren meiden (Fell, Speichel von Hund und Katze etc.)

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 (Husten, Schnupfen, Fieber, Halsschmerzen...)
besteht Ansteckungsverdacht!
Umgehende Meldung beim zuständigen Gesundheitsamt, eine Testung auf Covid-19 ist erforderlich!**



Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

1. Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen,
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen,
- ▶ vor den Mahlzeiten,
- ▶ nach dem Besuch der Toilette,
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren.



3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.



2. Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten,
- ▶ von allen Seiten mit Seife einreiben,
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- ▶ unter fließendem Wasser abwaschen,
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen.

4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.

6. Wunden schützen

- ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- ▶ Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- ▶ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.



8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- ▶ Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- ▶ Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- ▶ Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- ▶ Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.

9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- ▶ Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- ▶ Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.



10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.