

## **Hinweisblatt – enge COVID-19 Kontaktpersonen Kategorie I, gemäß RKI (Robert Koch Institut)**

**Sie hatten innerhalb der letzten Tage engeren Kontakt zu einem COVID-19 Erkrankten. Deshalb wurde für Sie eine häusliche Isolierung angeordnet.**

Folgende Maßnahmen sind für die Dauer der Isolierung erforderlich:

### **Kontakt zu Angehörigen Ihres Haushalts**

#### **So wenig wie möglich**

- ▶ Reduzieren Sie den Kontakt zu Haushaltsangehörigen auf das Nötigste.
- ▶ Bei Kontakt sollten Sie und Ihre Angehörigen mind. 1,5 m Abstand halten und nach Möglichkeit Mund-Nasen-Schutz tragen.
- ▶ Halten Sie sich nach Möglichkeit nicht für längere Zeit im selben Raum wie Ihre Haushaltsangehörigen auf.

### **Kontakt zu Personen außerhalb Ihres Haushalts**

- ▶ Kein persönlicher Kontakt mit z.B. Briefträgern, Lieferdiensten, Nachbarn, Freunden, Bekannten.
- ▶ Lassen Sie Lieferungen vor dem Haus-/oder Wohnungseingang ablegen.
- ▶ Bei unvermeidbaren Kontakten tragen Sie einen Mund-Nasen-Schutz und halten Sie größtmöglichen Abstand zu diesen Personen.
- ▶ Kein Händeschütteln.

### **Unterbringung in der Wohnung**

- ▶ Sie sollten möglichst getrennt von anderen Personen in einem Einzelzimmer untergebracht sein.
- ▶ Sorgen Sie für ein regelmäßiges Lüften aller Räume.
- ▶ Nutzen Sie Küche, Flur, Bad und weitere Gemeinschaftsräume nicht häufiger, als unbedingt nötig.
- ▶ Nehmen Sie und Ihre Angehörigen Ihre Mahlzeiten möglichst räumlich getrennt oder zeitlich versetzt voneinander ein.

### **Husten und Niesregeln**

- ▶ Halten Sie größtmöglichen Abstand zu anderen Personen (mindestens 1,5 m).
- ▶ Drehen Sie sich beim Husten und Niesen weg.
- ▶ Husten und niesen Sie zum Schutz anderer in die Armbeuge oder in ein Einweg-Taschentuch und entsorgen Sie dieses umgehend in einem mit Deckel verschließbaren Mülleimer mit innenliegendem Müllbeutel.

### **Regeln der Händehygiene beachten**

- ▶ Waschen Sie regelmäßig und gründlich für 20 bis 30 Sekunden Ihre Hände mit Wasser und Seife, insbesondere
  - immer dann, wenn die Hände sichtbar schmutzig sind
  - nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten. Mögliche Krankheitserreger können dadurch nahezu vollständig entfernt werden.
  - vor und nach jedem Kontakt zu anderen Personen
  - vor der Zubereitung von Speisen
  - vor dem Essen
  - nach dem Toilettengang
- ▶ eine Händedesinfektion ist im privaten Umfeld nicht zwingend erforderlich. Das oben beschriebene Waschen der Hände mit Seife ist ausreichend.
- ▶ Benutzen Sie am besten Einweg-Handtücher und tauschen Sie Stoffhandtücher aus, sobald sie feucht sind.
- ▶ Beachten Sie, dass jede Person des Haushalts ausschließlich ihr persönliches Handtuch benutzt.

### **Reinigung**

- ▶ Im privaten Bereich ist die Reinigung mit einem haushaltsüblichen Reinigungsmittel ausreichend.
- ▶ Reinigen Sie damit häufig berührte Oberflächen (Türgriffe, Nachttische, Bettrahmen, Smartphones, Tablets, etc.) mindestens **einmal täglich**.
- ▶ Reinigen Sie Bad- und Toilettenoberflächen, insbesondere Toilettenbrille, Spülknopf und Waschbeckenarmaturen **mindestens einmal täglich**.

### **Wenn Symptome auftreten**

- ▶ Sie müssen sich selbst hinsichtlich des Auftretens von Krankheitssymptomen beobachten.
- ▶ Bei auftretenden Beschwerden bei Ihnen oder Ihren Angehörigen, die auf eine SARS-CoV-2-Infektion hindeuten könnten (Fieber, Husten, Atemnot, Geschmacksverlust etc.), gelten Sie oder Ihre Angehörigen als **krankheits- und ansteckungsverdächtig**. In diesem Falle sollte eine weitere diagnostische Abklärung umgehend erfolgen. Nehmen Sie hierzu bitte telefonisch Kontakt mit Ihrem Hausarzt oder dem Gesundheitsamt auf.

### **Haushaltangehörige**

Angehörige von gesunden Kontaktpersonen dürfen, sofern die oben genannten Verhaltensmaßnahmen eingehalten werden, ihren üblichen Alltagsgeschäften ohne Auflagen nachgehen.

(z. B. Besuch von Kindertagesstätten, Schulen, Arbeitsstelle, etc.)

Ihr Gesundheitsamt