

## Hinweise zur Häusliche Isolierung bei bestätigter COVID-19-Erkrankung

Bei Ihnen wurde eine COVID-19-Erkrankung mit derzeit leichter Symptomatik diagnostiziert. In bestimmten Situationen, in denen eine stationäre Aufnahme unter klinischen Gesichtspunkten nicht notwendig ist, ist eine Absonderung in sog. häuslicher Quarantäne angezeigt. Die Maßnahme endet nicht automatisch, sondern erst, wenn sie durch die zuständige Behörde wieder aufgehoben wurde.

Das Virus ist leicht übertragbar und die COVID-19-Erkrankung kann auch sehr schwer verlaufen. Bei einer Verschlechterung Ihres Zustandes informieren Sie bitte umgehend Ihren Hausarzt/Hausärztin.

Für Personen, die einer häuslichen Absonderung unterliegen, gelten die folgenden vom Robert-Koch-Institut empfohlenen Verhaltensregeln:

### a) Unterbringung und Kontakte

- Als Patient mit bestätigter COVID-19-Erkrankung sollten Sie alleine in einem gut belüftbaren Einzelzimmer untergebracht werden.
- Reduzieren Sie die Anzahl Kontakte zu anderen Personen auf das absolute Minimum, d.h. auf Haushaltsangehörige, deren Unterbringung nicht anderweitig möglich ist oder die zur Unterstützung benötigt werden. Haushaltsangehörige sollten möglichst nur Personen sein, die bei guter Gesundheit und ohne Vorerkrankungen sind. Personen mit Risikofaktoren für Komplikationen (z.B. Immunsuppression, relevante chronische Grunderkrankungen, hohes Alter) sollten möglichst nicht zu diesem Personenkreis gehören.
- Haushaltsangehörige sollten sich in anderen Räumen getrennt von Ihnen aufhalten. Falls dies nicht möglich ist, ist die Einhaltung eines Abstands von mindestens 1 m - 2 m zu Ihnen empfohlen sowie das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes durch Sie und den Haushaltsangehörigen, insbesondere bei Unterschreitung des Mindestabstands. Die Nutzung gemeinsamer Räume sollte auf ein Minimum begrenzt werden und möglichst zeitlich getrennt erfolgen, inkl. der Einnahme von Mahlzeiten.
- Stellen Sie sicher, dass Räume, die von mehreren Personen genutzt werden (z. B. Küche, Bad) regelmäßig gut gelüftet werden.
- Kontakte zu Personen außerhalb Ihres Haushalts sollten unterbleiben, z.B. zu Briefträgern, Lieferdiensten, Nachbarn, Freunden, Bekannten. Lassen Sie Lieferungen vor dem Haus-/oder Wohnungseingang ablegen, tragen Sie einen Mund-Nasen-Schutz und halten Sie größtmöglichen Abstand zu diesen Personen.

### b) Hygienemaßnahmen

Wie bei Influenza und anderen akuten Atemwegsinfektionen schützen Husten- und Nies-Etikette, gute Händehygiene sowie Abstand zu solchen Erkrankten (ca. 1 bis 2 Meter) auch vor einer Übertragung des neuartigen Coronavirus.

- Händehygiene sollte vor jedem Kontakt zu anderen Personen durchgeführt werden sowie z.B. vor der Zubereitung von Speisen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang und immer dann, wenn die Hände sichtbar schmutzig sind. Führen Sie die Händehygiene mit Wasser und Seife durch.
- 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 Sie diese aus, wenn sie feucht sind.
- Gesunde sollten nicht dieselben Handtücher verwenden wie Sie.
- Wenn die Hände nicht sichtbar verschmutzt sind, kann alternativ zu Händewaschung ein hautverträgliches Händedesinfektionsmittel auf Alkoholbasis verwendet werden, das mit mindestens „begrenzt viruzid\*\*“ bezeichnet ist. Achten Sie auf die Sicherheitshinweise der Händedesinfektionsmittel.
- Husten- und Nies-Etikette sollte jederzeit von allen, insbesondere von kranken Personen, praktiziert werden. Sie umfasst das Abdecken von Mund und Nase während des Gesundheitsamt Landkreis Rotenburg (Wümme) (Stand 09.03.2020) Hustens oder Niesens mit Taschentüchern oder gebeugtem Ellbogen unter Abwenden zu anderen Personen, gefolgt von Händehygiene.
- Entsorgen Sie Materialien, die zum Abdecken von Mund oder Nase verwendet werden, oder reinigen Sie sie nach Gebrauch entsprechend.

- Taschentücher und andere Abfälle, die von kranken Personen erzeugt wurden, sollten vor der Entsorgung mit anderem Hausmüll in einem mit einer Auskleidung versehenen Behälter im Krankenzimmer aufbewahrt werden. Die Entsorgung kann über die Restmülltonne („schwarze Tonne“) in fest verschnürten Säcken oder im Fall der Sackabfuhr in fest verschnürten Restabfallsäcken erfolgen.

### c) Reinigung und Desinfektion

Reinigen und desinfizieren Sie häufig berührte Oberflächen wie Nachttische, Bettrahmen und andere Schlafzimmere möbel täglich mit einem mindestens „begrenzt viruzid“ wirksamen Flächendesinfektionsmittel. Achten Sie dazu beim Kauf dieser Präparate immer mindestens auf die Bezeichnung „begrenzt viruzid“.

- Bad- und Toilettenoberflächen sollten mindestens einmal täglich mit einem Flächendesinfektionsmittel gereinigt und desinfiziert werden, das mindestens „begrenzt viruzid“ wirkt. Desinfektionsmittel mit der Bezeichnung "begrenzt viruzid" ODER "begrenzt viruzid PLUS" ODER "viruzid" sind wirksam.
- Legen Sie kontaminierte Wäsche in einen Wäschesack. Verschmutzte Wäsche nicht schütteln und direkten Kontakt von Haut und Kleidung mit den kontaminierten Materialien vermeiden.
- Waschen und reinigen Sie Kleidung, Bettwäsche, Bade- und Handtücher usw. mit Waschmittel und Wasser. Waschen Sie diese bei mindestens 60°C mit einem herkömmlichen Haushalts-Vollwaschmittel und trocknen Sie sie gründlich.

### d) Hygienemaßnahmen für Haushaltsangehörige

- Nach jedem Kontakt mit der kranken Person oder deren unmittelbarer Umgebung ist die Durchführung einer Händehygiene notwendig.
- Händehygiene sollte 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 erfolgt mit Wasser und Seife.
- 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 Sie diese aus, wenn sie feucht sind.
- Gesunde sollten nicht dieselben Handtücher verwenden wie Erkrankte.
- Wenn die Hände nicht sichtbar verschmutzt sind, kann alternativ zu Händewaschung ein hautverträgliches Händedesinfektionsmittel auf Alkoholbasis verwendet werden, das mit mindestens „begrenzt viruzid“ bezeichnet ist. Achten Sie auf die Sicherheitshinweise der Händedesinfektionsmittel.

Weitere Informationen zum Infektionsschutz finden Sie unter [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de).

Landkreis Rotenburg (Wümme)  
Gesundheitsamt  
Bahnhofstr. 15  
27356 Rotenburg (Wümme)  
Tel. 04261 983-3203  
[gesundheitsamt@lk-row.de](mailto:gesundheitsamt@lk-row.de)  
[www.lk-row.de](http://www.lk-row.de)