

# Ich hatte engen Kontakt zu COVID-19 (Coronavirus) Erkrankten - wie verhalte ich mich?



Empfehlungen für die betroffene Person

## 1. Unterbringung und Kontakte

Stellen Sie nach Möglichkeit eine Einzelunterbringung in einem gut belüftbaren Einzelraum/ Zimmer sicher. Empfohlen ist regelmäßiges Lüften in allen Räumen, in denen Sie sich aufhalten.

Begrenzen Sie die Anzahl und Enge Ihrer Kontakte weitestgehend, insbesondere gegenüber Personen, die einer Risikogruppe angehören (Immunsupprimierte, chronische Kranke, ältere Personen). Empfangen Sie keine Besuche.

Haushaltspersonen sollten sich in anderen Räumen aufhalten oder, falls dies nicht möglich ist, einen Mindestabstand von mindestens 2 m zu Ihnen einhalten. Alternativ: die Nutzung gemeinsamer Räume sollte auf ein Minimum begrenzt werden und zeitlich getrennt erfolgen.

Stellen Sie sicher, dass Räume, die von mehreren Personen genutzt werden (z.B. Küche, Bad), regelmäßig gut gelüftet werden.

Nach den Richtlinien des Robert-Koch-Instituts dürfen Ihre Haushaltsangehörigen ihrer normalen Tätigkeit nachgehen; für Kontaktpersonen von Kontaktpersonen gelten keine Einschränkungen. Angehörige Kinder dürfen Gemeinschaftseinrichtungen besuchen. Bei Auftreten von Symptomen müssen diese zuhause bleiben. Gesundheitsamt informieren.

## 2. Hygienemaßnahmen

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

### Händehygiene:

Händehygiene sollte vor und nach der Zubereitung von Speisen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang und im Verlauf des Tages regelmäßig durchgeführt werden. 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. Handtücher bitte bei 60 Grad waschen.

Grundsätzlich dürfen Handtücher nicht gemeinsam verwendet werden.

### Husten- und Nies-Etikette:

Diese sollte jederzeit von allen, insbesondere von kranken Personen, praktiziert werden. Sie umfasst das Abdecken von Mund und Nase während des Hustens oder Niesens mit Taschentüchern oder dem gebeugtem Ellbogen, 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 oder bei der Pflege von kranken Personen erzeugt wurden, sollten vor der Entsorgung im Hausmüll in einem mit einer Auskleidung versehenen Behälter im Krankenzimmer aufbewahrt werden.

### **3. Vorgehen bei Auftreten von Beschwerden z.B. Fieber oder Husten**

Kontaktaufnahme mit Ihrem Hausarzt und dem Gesundheitsamt Telefon: 07071/207-3600; Ihre Haushaltsangehörigen sollten nun auch zu Hause bleiben, bis die Ursache Ihrer Beschwerden geklärt ist. Bei Fieber und weiteren Beschwerden, die mit COVID vereinbar sind soll ein SARS-CoV-2 Test erfolgen.

**Dies gilt für zwei Wochen nach dem letzten Kontakt zum COVID-Erkrankten. Sofern innerhalb dieser Zeit keine Symptome auftreten gelten sie danach als nicht mehr ansteckungsverdächtig.**

#### **Achtung:**

**Von der häuslichen Quarantäne kann im Einzelfall abgewichen werden, z. B. wenn Sie für Ihren Arbeitgeber für die Aufrechterhaltung der Struktur unabdingbar notwendig sind (z.B. Tätigkeit im medizinischen/pflegerischen/sicherheitsrelevanten Bereich). Bitte klären Sie dies mit Ihrem Arbeitgeber ab.**

**Bitte beachten Sie, dass diese Informationen für Personen gedacht sind, die im Landkreis Tübingen wohnen. Wenn Sie in einem anderen Landkreis wohnen, informieren Sie sich ggf. bei Ihrem zuständigen Gesundheitsamt.**

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an die Hotline 07071-207-3600 oder per Email an [covid19@kreis-tuebingen.de](mailto:covid19@kreis-tuebingen.de)

Aktuelle Informationen finden Sie unter [www.rki.de](http://www.rki.de)

Stand 07.04.2020