

# Ich bin an COVID-19 (Coronavirus) erkrankt und befinde mich in häuslicher Absonderung - 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. Zur Unterstützung benötigte Haushaltsangehörige sollten möglichst nur gesunde Personen sein ohne Risikofaktoren für Komplikationen (z.B. Immunsupprimierte, chronisch Kranke, hohes Alter). Empfangen Sie keine Besuche, kein Kontakt zu Personen außerhalb des Haushaltes (Nachbarn, Lieferdienste, Briefträger, ...).
- 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.

### 2. Hygienemaßnahmen

Wie bei Influenza (Grippe) 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 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. Reinigung und Desinfektion

- Reinigen und desinfizieren Sie häufig berührte Oberflächen wie Nachttische, Bettrahmen und andere Schlafzimmermöbel 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.
- 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.

### 4. Vorgehen bei akuter Zunahme der Beschwerden

Bitte rufen Sie Ihren Hausarzt oder, außerhalb seiner Sprechzeiten, den Bereitschaftsdienst unter 116117 und auch das Gesundheitsamt unter 07071/207-3330 an. Nur bei lebensbedrohlichen Situationen rufen Sie bitte den Notarzt unter 112.

### 5. Häufige Fragen

#### **Darf man für einen Spaziergang vor die Tür?**

Sie dürfen sich z.B. auf dem eigenen Balkon/Terrasse aufhalten ohne Kontakt zu anderen Personen.

#### **Was ist, wenn der Postbote kommt und eine Unterschrift verlangt?**

Haustür geschlossen halten. Annahme der Post durch andere Personen organisieren.

#### **Was ist, wenn Besorgungen erledigt werden, und man der Person dafür Geld geben will?**

Besorgungen – beispielsweise ein Einkauf beim Supermarkt – sollten vor der Tür abgestellt und nicht direkt übergeben werden. Das gilt auch für das Geld. Also entweder bis zum Ende der Absonderung warten oder per Online-Banking überweisen.

#### **Wie lange dauert die Absonderung üblicherweise und welche Kriterien entscheiden über das Ende?**

Frühestens 14 Tage nach Symptombeginn sowie Symptombefreiheit für mindestens 48 Stunden bezogen auf die akute COVID-19-Erkrankung.

Für Fragen wenden Sie sich bitte an die Hotline 07071-2073600 oder [covid19@kreis-tuebingen.de](mailto:covid19@kreis-tuebingen.de)

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