

# HYGIENE RATSCHLÄGE FÜR PATIENTEN MIT EINER COVID-19 INFEKTION DIE SICH IN HEIMISOLATION BEFINDEN

Version vom 01. Oktober 2020

Wenn Sie an COVID-19 **erkrankt** sind, positiv auf COVID-19 getestet worden, oder im Verdacht stehen, infiziert zu sein, befolgen Sie die folgenden Hinweise, damit sich das Virus nicht auf Personen in Ihrem Haushalt und ihrer Umgebung ausbreitet. **Die Dauer dieser Maßnahmen ist mit dem behandelnden Arzt zu besprechen**, sie gelten jedoch mindestens bis zum Verschwinden der Symptome.

## Verhindern Sie die Ansteckung von Personen in Ihrer Umgebung

### Bleiben Sie zu Hause während Sie an Symptomen leiden

- Sie müssen Ihre Aktivitäten außerhalb Ihres Hauses einschränken. Gehen Sie nicht zur Arbeit, zur Schule oder an öffentliche Orten. Verwenden Sie keine öffentlichen Verkehrsmittel. Vermeiden Sie jegliche Besuche bei Ihnen zu Hause und besuchen Sie keine anderen.
- Wenn sich Ihre Symptome verschlimmern (z. B. Atembeschwerden, sehr hohes Fieber usw.), rufen Sie Ihren Arzt an, um einen Termin für eine Konsultation zu vereinbaren. Wenn Sie aufgrund **schwerwiegender Symptome** (direkt) in eine Notaufnahme gehen, benachrichtigen Sie diese

### Begrenzen Sie die Verbreitung

- Das Virus wird durch Tröpfchen durch Sprechen, Husten, Niesen usw. über eine Entfernung von 1,5 Metern verbreitet.
- Bedecken Sie Mund und Nase mit einer Mundmaske in Gegenwart anderer Personen und bleiben Sie mehr als 1,5 Meter entfernt.
- Stoffmundmasken sollten täglich bei 60 Grad gewaschen werden.
- Waschen Sie nach dem Entfernen der Maske Ihre Hände mit Wasser und Seife und trocknen Sie Ihre Hände mit einem sauberen Handtuch.

### Halten Sie sich von Ihren Lieben fern

- Wenn möglich, bewohnen Sie ein Einzelzimmer, einschließlich Schlafraum.
- Öffnen Sie die Fenster des Raumes, in dem sich der Patient aufhält so oft wie möglich.
- Gehen Sie nicht in allen Räumen des Hauses herum. Verwenden Sie, falls verfügbar, ein anderes Bad und eine andere Toilette als andere Familienmitglieder. Ist dies nicht möglich, sollte die kranke Person zuletzt auf die Toilette oder ins Badezimmer gehen und, wenn es ihr Gesundheitszustand zulässt, die Räumlichkeiten nach Gebrauch desinfizieren.
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten separat ein. Teilen Sie kein Geschirr (Teller, Besteck, Tassen, Gläser...), Zahnbürsten, Handtücher oder Bettwäsche mit anderen Personen. Nachdem Sie diese Gegenstände verwendet haben, sollten Sie sie gründlich waschen.
- Reinigen Sie einmal täglich Oberflächen, die dies zulassen und die oft angefasst werden (z. B. Tisch, Nachttisch, Türgriff, Toilettensitz, Boden, Handy, Fernbedienung usw.) mit Wasser, das 0.1% NaOCl enthält. Dies entspricht einer 25- bis 50-fachen Verdünnung des Bleichmittels in Abhängigkeit vom Chloregehalt der im Handel erhältlichen Chlorlösung (dies kann zwischen 8 und 15 ° chlorometrisch variieren). Damit,
  - ⇒ Für eine 15 ° Chlorlösung bitte 50-mal verdünnen, d. h. 20 ml Bleichmittel (4 Teelöffel) in eine Flasche mit einem Liter Leitungswasser bei Raumtemperatur (+ 18 ° –25 ° C) geben.
  - ⇒ Für eine Chlorlösung bei 8 ° C bitte 25-mal verdünnen, d. h. 40 ml Bleichmittel (8 Teelöffel) in eine Flasche mit einem Liter Leitungswasser bei Raumtemperatur (+ 18 ° –25 ° C) geben.
- Mindestens 5 Minuten einwirken lassen. Achten Sie während dieser Zeit darauf, die verbleibende Mischung aus Bleichmittel und Wasser in die Toilette zu spülen. Spülen Sie dann die verschiedenen Oberflächenmaterialien mit kaltem Wasser ab. Zögern Sie nicht, ein anderes Reinigungsmittel zu verwenden, wenn das Oberflächenmaterial nicht mit Bleichmittel kompatibel ist.

### Bedecken Sie Nase und Mund wenn Sie husten oder niesen

Verwenden Sie dazu ein Taschentuch aus Stoff oder Papier. Wenn Sie es nicht zur Hand haben, husten oder niesen Sie in die Ellbogenfalte, die Rückseite Ihres Pullovers usw. Entsorgen Sie das Papiertaschentuch sofort in einem geschlossenen Mülleimer. Legen Sie das Stofftaschentuch in einen geschlossenen Stoffbeutel, den Sie am Ende des Tages waschen werden. Dann waschen Sie Ihre Hände.

### Auf der Toilette

Bitte schließen Sie die Abdeckung vor dem Spülen. Unabhängig davon, ob Ihre Hände durch Sekrete sichtbar verschmutzt sind oder nicht, waschen Sie Ihre Hände unbedingt mit Wasser und Seife und trocknen Sie sie anschließend mit einem sauberen Handtuch ab.

### Waschen Sie Ihre Hände

Waschen Sie Ihre Hände nach jedem Husten, Niesen, Toilette Gang, Handhabung von verschmutzter Wäsche usw. mehrmals täglich mit Wasser und Seife für 40 bis 60 Sekunden. Verwenden Sie zum Trocknen Ihrer Hände lieber Einweghandtücher oder verwenden Sie einzelne Stoffhandtücher und waschen Sie diese, sobald sie nass sind. Sammeln Sie sie in einem geschlossenen Stoffbeutel und waschen Sie den Beutel bei 60 Grad in der Waschmaschine.



# HYGIENE RATSCHLÄGE FÜR ANGEHÖRIGE VON PATIENTEN MIT SYMPTOMEN EINER COVID-19 INFEKTION DIE SICH IN HEIMISOLATION BEFINDEN

Version vom 23. November

Wenn jemand in Ihrem Umfeld **an COVID-19 erkrankt ist**, befolgen Sie die folgenden Hinweise, um zu verhindern, dass sich das Virus auf andere Personen in Ihrem Haushalt und in Ihrer Umgebung ausbreitet.

## Vermeiden Sie die Ausbreitung des Virus

### Bleiben Sie zu Hause

- Auch wenn Sie nicht krank sind, müssen Sie zu Hause bleiben. In der Tat ist es möglich, dass Sie mit dem Virus infiziert sind und in den kommenden Tagen krank werden. Zwischen der Infektion und dem Auftreten von Beschwerden kann es mehrere Tage dauern. Da Sie das Virus auch in den Tagen unmittelbar vor der Entstehung von Beschwerden verbreiten können, sollten Sie vorsichtshalber für mindestens 7 Tage nach dem letzten Kontakt zu Hause bleiben.
- Möglicherweise müssen Sie länger zu Hause bleiben als Ihr Mitbewohner mit COVID-19. Tatsächlich kann die Zeit, in der COVID-19-Patienten ansteckend **sind länger sein** als ist die Zeit zwischen Kontamination und Entwicklung von Symptomen (was Ärzte als "Inkubationszeit" bezeichnen) .
- Sie können Ihr Zuhause nur verlassen, wenn dies unbedingt erforderlich ist, z. B. um Lebensmittel zu kaufen oder zum Arzt oder zur Apotheke zu gehen. Tragen Sie immer eine Mundmaske aus Stoff und vermeiden Sie den Kontakt mit anderen.
- Erhalten Sie keinerlei Besuche zu Hause.
- Wenn Sie in einem essentiellen Beruf arbeiten (z. B. als Krankenschwester), werden Sie möglicherweise **ausnahmsweise** gebeten, trotzdem zur Arbeit zu gehen. Hier müssen strenge Bedingungen erfüllt sein, die Ihr Arbeitgeber mit Ihnen besprechen wird.

### Beobachten Sie Ihren Gesundheitszustand genau

- Die überwiegende Mehrheit der Menschen, die in engem Kontakt mit einem COVID-19-Patienten standen, erkrankt selbst nicht. Sie müssen sich also nicht zu viele Sorgen machen, aber Sie müssen sehr vorsichtig sein.
- Achten Sie daher auf mögliche Symptome. Wenn Sie Fieber oder andere Beschwerden haben (z. B. Atemprobleme, Fieber, Husten, Halsschmerzen usw.), wenden Sie sich an Ihren Arzt, um Rat und gegebenenfalls einen Termin für einen Test zu erhalten.
- Sie werden (durch das Callcenter oder Ihren Hausarzt) zu einem Test eingeladen. Dieser Test findet frühestens 7 Tage nach dem letzten engen Kontakt statt. Es ist wichtig, den Test nicht zu früh durchzuführen, da ein zu frühes Testen das Risiko eines falschen Ergebnisses erhöht. Kinder unter 6 Jahren müssen nicht getestet werden. Bleiben sie in Quarantäne bis das Ergebnis vorliegt.
- Wenn der Test keine Corona zeigt, können Sie wieder zur Arbeit/Schule zurückkehren, solange Sie sich nicht krank fühlen. Wenn das Ergebnis 10 Tage nach dem letzten Kontakt noch nicht vorliegt (kein Test oder Verzögerung beim Erhalt der Ergebnisse), können Sie am 11. Tag nach dem Hochrisikokontakt wieder an die Arbeit gehen. Sie müssen bis 14 Tage nach dem letzten Kontakt sehr vorsichtig bleiben. Schränken Sie Ihre sozialen Kontakte ein, tragen Sie an öffentlichen Orten eine Mundmaske und besuchen Sie noch keine Menschen, bei denen ein hohes Risiko besteht, an COVID-19 schwer zu erkranken (z.B. ältere Menschen). Wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, wenn Sie sich krank fühlen.
- Wenn Sie bei der Arbeit mit Personen in Kontakt kommen, bei denen ein hohes Risiko besteht, an COVID-19 schwer zu erkranken (z. B. ältere Menschen), können strengere Regeln gelten.

## VERMEIDEN SIE DIE ANSTECKUNG

### Halten Sie Abstand zu der erkrankten Person

- Vermeiden Sie engen Kontakt mit der kranken Person. Wenn möglich, sollte sich nur eine einzelne Person um den Patienten kümmern.
- Vermeiden Sie, dass sich Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen, immungeschwächte Menschen und ältere Menschen, um die/den Kranken kümmern. Falls erforderlich, sollte vorübergehend eine alternative Unterkunft für sie gefunden werden.
- Verwenden Sie, falls verfügbar, ein anderes Bad und eine andere Toilette als die kranke Person. Ist dies nicht möglich, sollte die kranke Person zuletzt auf die Toilette und ins Bad gehen und, wenn es ihr Gesundheitszustand zulässt, die Räumlichkeiten nach Gebrauch desinfizieren.
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten separat ein. Teilen Sie kein Geschirr (Teller, Besteck, Tassen, Gläser...), Zahnbürsten, Handtücher oder Bettwäsche mit erkrankten Personen. Ziehen Sie nicht an dieselbe Zigarette.
- In Gegenwart anderer Personen sollte die kranke Person Mund und Nase mit einem wiederverwendbaren Tuch, Schal oder einer Maske bedecken. Andernfalls halten Sie einen Abstand von mehr als 1,5 Metern ein.
- Das Tragen einer Mundmaske durch Patientenkontakte schützt nicht ausreichend vor Infektionen.
- Öffnen Sie die Fenster des Raumes, in dem sich der Patient aufhält so oft wie möglich.

## PERSÖNLICHE HYGIENE

### Bedecken Sie Nase und Mund wenn Sie husten oder niesen

Verwenden Sie dazu ein Taschentuch aus Stoff oder Papier. Wenn Sie es nicht zur Hand haben, husten oder niesen Sie in die Ellbogenfalte, die Rückseite Ihres Pullovers usw. Entsorgen Sie das Papiertaschentuch sofort in einem geschlossenen Mülleimer. Legen Sie das Stofftaschentuch in einen geschlossenen Stoffbeutel, den Sie am Ende des Tages waschen werden. Dann waschen Sie Ihre Hände.

### Waschen Sie Ihre Hände

Berühren Sie Augen, Nase und Mund nicht mit ungewaschenen Händen. Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich mit Wasser und Seife für 40 bis 60 Sekunden. Trocknen Sie Ihre Hände mit sauberen Handtüchern, die nicht vom Patienten verwendet wurden, und waschen Sie sie, sobald sie nass sind.

### Auf der Toilette

Wenn die Toilette mit dem Patienten geteilt wird, desinfizieren Sie die Toilette vor jedem Gebrauch. Bitte schließen Sie die Abdeckung vor dem Spülen. Unabhängig davon, ob Ihre Hände durch Sekrete sichtbar verschmutzt sind oder nicht, waschen Sie Ihre Hände unbedingt mit Wasser und Seife und trocknen Sie sie anschließend mit einem sauberen Handtuch ab.

## Hygiene zu Hause

### Desinfizieren Sie Oberflächen

Reinigen Sie einmal täglich Oberflächen und Gegenstände, die dies zulassen (z. B. Tisch, Nachttisch, Türgriff, Toiletensitz, Boden, Handy, Fernbedienung usw.), mit Wasser, das 0,1% NaOCl enthält (entweder Bleichmittel mit 8 ° oder 15 ° Chlor):

- bei Verwendung von Bleichmittel mit 8 ° Chlor; 40 ml Bleichmittel (8 Teelöffel);
- bei Verwendung von Bleichmittel mit 15 ° Chlor; 20 ml Bleichmittel (4 Teelöffel);

in einer 1-Liter-Flasche Leitungswasser bei Raumtemperatur (+ 18 ° -25 ° C) geben. Mindestens 5 Minuten einwirken lassen. Achten Sie während dieser Zeit darauf, die verbleibende Mischung aus Bleichmittel und Wasser in die Toilette zu spülen. Spülen Sie dann die verschiedenen Oberflächen mit kaltem Wasser ab. Zögern Sie nicht, ein anderes Reinigungsmittel zu verwenden, wenn das Oberflächenmaterial nicht mit Bleichmittel kompatibel ist.

### Verdünnung von kommerziell erhältlichen Bleichmittels

Konzentration des kommerziellen Bleichmittels	Menge an konzentriertem Bleichmittel	Menge an konzentriertem Bleichmittel
Chlorlösung von 8°	40 ml per Liter Wasser	200 ml per 5 Liter Wasser
Chlorlösung von 10°	32 ml per Liter Wasser	160 ml per 5 Liter Wasser
Chlorlösung von 12°	26 ml per Liter Wasser	130 ml per 5 Liter Wasser
Chlorlösung von 15°	20 ml per Liter Wasser	100 ml per 5 Liter Wasser
Chlorlösung von 20°	16 ml per Liter Wasser	80 ml per 5 Liter Wasser

### Korrespondierende Menge per Löffel

Art des Löffels	Menge in ml
Teelöffel	10 ml
Esstöffel	15 ml