

HYGIENE-HINWEISE FÜR ASYMPTOMATISCHE PERSONEN, DIE SICH AUFGRUND EINES COVID-19-RISIKOS IN QUARANTÄNE BEFINDEN

Version vom 23. November 2020

Sie haben ein **erhöhtes Risiko für Covid**. Befolgen Sie die folgenden Hinweise, um die Ausbreitung des Virus zu vermeiden. Wenn Sie das Haus mit einem Patienten mit COVID teilen, beachten Sie bitte die [entsprechenden Hinweise](#).

Verhindern Sie die Ansteckung anderer Personen

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.
- 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 und vermeiden Sie den Kontakt mit anderen.
- Empfangen Sie keine Besucher 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.

Verfolgen Sie aufmerksam Ihren Gesundheitszustand

- Die überwiegende Mehrheit der Menschen, die in engem Kontakt mit einem COVID-19-Patienten standen, erkrankt selbst nicht. Sie müssen sich also keine Sorgen machen, aber Sie müssen wachsam bleiben. Es ist möglich, dass sich das Callcenter regelmäßig mit Ihnen in Verbindung setzt, um zu überprüfen, ob Sie Symptome aufweisen.
- **Achten Sie daher auf mögliche Symptome.** Wenn Sie Fieber oder andere Beschwerden haben (z. B. Atemprobleme, 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 in der Regel nicht getestet werden.
- 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.

HYGIENE-HINWEISE FÜR ASYMPTOMATISCHE KONTAKTE EINES PATIENTEN MIT COVID-19 MIT HOHEM RISIKO

Schützen Sie anfällige Mitbewohner

- Wenn ein Mitglied Ihres Haushalts eine erhöhte Anfälligkeit für eine schwere Form von COVID-19 aufweist, z. B. aufgrund von Diabetes, chronischen Herz- oder Atemwegserkrankungen, Immunproblemen oder fortgeschrittenem Alter, ist besondere Vorsicht geboten.
- Teilen Sie keine Ess- und Trinkutensilien (Besteck, Teller, Tassen, Gläser, ...), Zahnbürsten oder Servietten / Handtücher.

Persönliche Hygiene

Husten/Niesen Sie in ein Taschentuch

Verwenden Sie ein Taschentuch aus Stoff oder Papier. Wenn Sie es nicht zur Hand haben, husten oder niesen Sie in die Falte Ihres Ellbogens, die Innenseite Ihres Pull-overs ... Werfen Sie die Taschentücher sofort in einen Behälter mit Deckel. Dann waschen Sie Ihre Hände

Waschen Sie regelmäßig Ihre Hände

Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich 40 bis 60 Sekunden lang mit Wasser und Seife. Trocknen Sie Ihre Hände mit sauberen Handtüchern. Berühren Sie Augen, Nase und Mund so wenig als möglich.

