

## Hinweise für Menschen mit COVID-19-Verdacht

Wenn Sie Atemwegssymptome haben und noch auf ein Testergebnis warten, unterrichten Sie bitte - telefonisch - unverzüglich Ihren Hausarzt über Ihre notwendige Isolation und bitten bei Bedarf um die Ausschreibung einer Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung. Gleiches gilt, wenn eine Quarantäne durch ein Gesundheitsamt angeordnet ist.

### Unterbringung und Kontakte

- Stellen Sie nach Möglichkeit eine Einzelunterbringung in einem gut belüftbaren Einzelzimmer sicher.
- Begrenzen Sie die Anzahl und Enge Ihrer Kontakte bestmöglich, insbesondere gegenüber Personen, die einer Risikogruppe angehören (Immunsupprimierte, chronische Kranke, ältere Personen). Empfangen Sie keinen Besuch.
- Haushaltspersonen und eventuelle Besucher sollten sich in anderen Räumen aufhalten oder, falls dies nicht möglich ist, einen Mindestabstand von mindestens 1 m – 2 m zu Ihnen einhalten. Alternativ: die Nutzung gemeinsamer Räume sollte auf ein Minimum begrenzt werden und möglichst zeitlich getrennt erfolgen.
- Stellen Sie sicher, dass Räume, die von mehreren Personen genutzt werden (z. B. Küche, Bad) regelmäßig gut gelüftet werden.

### 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, mit Wasser und Seife, 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 Hände bis zu den Handgelenken jeweils 20 sec waschen.
- Bei Verwendung von Wasser und Seife sind Einweg-Papiertücher zum Trocknen der Hände das Mittel der Wahl oder auch eigene Handtücher. Tauschen diese aus, wenn sie feucht sind.
- Gesunde Familienangehörige sollten nicht dieselben Handtücher verwenden wie Sie.
- Denken Sie an Husten- und Nies-Etikette durch das Abdecken von Mund und Nase während des Hustens oder Niesens mit Taschentüchern oder gebeugtem Ellbogen, gefolgt von Händehygiene.
- Benutzte Taschentücher und andere Abfälle, sollten vor der Entsorgung mit anderem Hausmüll in einem mit einer Auskleidung versehenen Behälter im Krankenzimmer aufbewahrt und getrennt entsorgt werden.

### Vorgehen bei Zustandsverschlechterung

- Kontaktieren Sie umgehend Ihren Arzt bei Verschlechterung Ihres Allgemeinzustandes, z.B. Auftreten von Fieber, Atmungsbeschwerden, Luftnot, schneller Puls

## Hinweise für leicht erkrankte positiv getestete COVID-19 Patienten

### Reinigung und Desinfektion

- Reinigen und desinfizieren Sie häufig berührte Oberflächen wie Nachttische, Bettrahmen und andere Schlafzimmerelemente täglich mit einem mind. „begrenzt viruzid“ wirksamen Flächendesinfektionsmittel. Achten Sie 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. Die Wäsche sollte getrennt von der Wäsche von Familienangehörigen gewaschen werden. Informationen zum Infektionsschutz finden Sie unter [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de).

### Vorgehen bei Zunahme der Beschwerden

Der ambulant betreuende Arzt und das zuständige Gesundheitsamt sollten gemeinsam mit Ihnen das Vorgehen im Falle einer Notfallmäßigen bzw. außerhalb der üblichen Erreichbarkeiten eintretenden Beschwerdezunahme im Vorhinein festlegen. Dieses sollte auch das aufnehmende Krankenhaus umfassen, wie auch das geeignete Transportmittel dorthin, für den Fall, dass dies nötig wird. Nehmen Sie sofort Kontakt zu Ihrem Arzt auf, wenn sich ihr Allgemeinzustand verschlechtert, wie höheres Fieber, Atembeschwerden, hoher Puls.

### Hinweise für Haushaltsangehörige von leicht erkrankten Patienten, die sich selbst versorgen können

Haushaltsangehörige sollten sich möglichst in anderen Räumen als die erkrankte Person aufhalten. Die Nutzung gemeinsamer Räume sollte auf ein Minimum begrenzt werden und möglichst zeitlich getrennt erfolgen. Möglichst einen Abstand von mindestens 1 m – 2 m zum Patienten einhalten. Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes durch den Patienten und den Haushaltsangehörigen, insbesondere bei Unterschreitung des Mindestabstands, ist zu empfehlen.

### Hygienemaßnahmen

- Nach jedem Kontakt mit der kranken Person oder deren unmittelbarer Umgebung ist die Durchführung einer Händehygiene notwendig. Hände bis zu den Handgelenken 20 sec waschen.
- 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. Benutzen Sie Handtücher 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.