Handlungsempfehlungen für eine häusliche Quarantäne bei engen Kontaktpersonen von an COVID-19 Erkrankten oder Erkrankten mit leichtem Krankheitsbild

Folgende hygienische Maßnahmen sind für die Dauer der Isolierung umzusetzen:

- Halten Sie sich im häuslichen Umfeld in einem separaten Raum auf und vermeiden Sie unnötigen Kontakt mit Dritten.
- Mahlzeiten sollten zeitversetzt eingenommen werden.
- Da ein Betreten von gemeinsam genutzten Räumen nicht auszuschließen ist, sind alle Räume der Wohnung regelmäßig gut zu lüften.
- Es sollte keine weitere Person im gleichen Zimmer schlafen, wenn unvermeidlich mindestens ein Meter Abstand zwischen den Betten.
- Die Anzahl der Kontaktpersonen ist möglichst gering zu halten, Besuche oder Kontakte mit chronisch Kranken oder immungeschwächten Personen vermeiden.
- Waschen Sie sich häufig die Hände, falls vorhanden kann auch eine regelmäßige Händedesinfektion erfolgen.
- Husten und Niesen Sie in die Armbeuge.
- Verwenden Sie Taschentücher nur einmal und entsorgen Sie diese umgehend.
- Nutzen Sie Handtücher nicht gemeinsam.
- Falls der Haushalt über zwei Toiletten verfügt, sollte eine nur durch die isolierte Person genutzt werden.
- Geschirr ist über 60 Grad zu waschen. Ist dies nicht möglich, sollte von der isolierten Person immer dasselbe Geschirr verwendet werden.
- Oberflächen im Zimmer der isolierten Person sind regelmäßig mit einem Haushaltsreiniger zu reinigen, Bad und Toilettenoberflächen täglich.
- Kleidung ist mit normalen Waschmitteln bei mindestens 60 Grad zu waschen.

Bei der Pflege von kranken Personen ist darüber hinaus folgendes zu beachten:

- Idealerweise sollte eine Person die Pflege übernehmen, die in einem guten Gesundheitszustand und weder chronisch krank noch immungeschwächt ist.
- Nach jeder Art von Kontakt mit dem Patienten oder seiner Umgebung sind die Hände zu waschen, falls vorhanden, Händedesinfektion durchführen.
- Alle Familien-und Haushaltsmitglieder sollten generell penibel auf ihre Hygiene achten (Händewaschen bei Verunreinigung, vor und nach der Essenszubereitung, nach den Mahlzeiten, nach dem Toilettengang).