

Informationen bezüglich Coronavirus COVID-19 über die Isolierung zu Hause

1. Bleiben Sie zu Hause

Momentan wird eine Quarantäne von 14 Tagen zu Hause empfohlen. Während dieser Zeit dürfen Sie Ihr Zuhause nur dann verlassen, wenn Sie medizinische Versorgung brauchen. In diesem Fall sind die unten genannten Punkte (4., 8.) zu beachten.

Gehen Sie nicht arbeiten, besuchen Sie keine Bildungseinrichtungen, nutzen Sie keine öffentlichen Verkehrsmittel oder Taxis solange Sie keine Informationen darüber bekommen, ob Sie dies schon mit Sicherheit tun dürfen.

Falls Sie alleine wohnen, müssen Sie sich Ihre häusliche Pflege selbst organisieren, nehmen Sie die Hilfe von Angehörigen oder Bekannten in Anspruch (z.B. wenn Sie Lebensmittel, Hausmittel oder Medikamente brauchen.) Sie können sie auch per Telefon oder Internet bestellen.

Die Waren sollten Sie aber nicht persönlich entgegennehmen, das Paket soll vor Ihrer Tür gelassen werden.

2. Falls Sie nicht alleine wohnen, sollten Sie sich von den anderen Familienmitgliedern möglichst fernhalten.

Bleiben Sie in einem abgetrennten, gut zu belüftenden Zimmer, fern von anderen Familienmitgliedern. Lüften Sie regelmäßig durch das Fenster oder die Balkontür, halten Sie aber die Zimmertür geschlossen.

Falls es in der Wohnung mehrere Toiletten/Badezimmer gibt, benutzen Sie eines getrennt von den anderen Familienmitgliedern.

Falls es nur ein Bad gibt, muss dies regelmäßig gereinigt werden. Sie sollten es nach Möglichkeit als Letzter benutzen. Nach der Benutzung der Toilette und des Bades muss gründlich gereinigt werden. Es ist sehr wichtig, dass Sie getrennte Handtücher für das Baden und zum Abtrocknen der Hände haben und diese nicht von anderen Familienmitgliedern benutzt werden.

Falls Sie in einer WG oder in einem Studentenwohnheim wohnen, wo bestimmte Räume (z.B. Bad, Küche, Gemeinschaftsräume) gemeinsam benutzt werden, bleiben Sie in Ihrem Zimmer hinter der geschlossenen Tür, verlassen Sie Ihr Zimmer nur dann, wenn es unbedingt nötig ist und dann auch nur mit Mundschutz.

Falls Sie die Küche gemeinsam mit anderen benutzen (zu Hause, im Studentenwohnheim, als UntermieterIn, usw.), benutzen Sie diese nicht, solange auch andere dort sind. Falls das nicht möglich ist, tragen Sie dort einen Mundschutz. Essen Sie in Ihrem Zimmer.

3. Vermeiden Sie die gemeinsame Nutzung von Haushaltsgeräten und anderer Gegenstände

Benutzen Sie keine gemeinsamen Teller, Becher, Gläser, Tassen, Besteck, Handtücher, Bettwäsche oder andere Gegenstände mit anderen Personen, Sie sollten Ihre eigenen haben und benutzen.

Nach der Benutzung muss alles (Teller, Becher, Gläser, Tassen, Besteck) gründlich gespült werden. Falls vorhanden, benutzen Sie eine Spülmaschine. Falls Sie keine Spülmaschine haben, spülen Sie Ihr Geschirr mit warmem Wasser und trocknen Sie es gründlich mit einem eigenen Küchenhandtuch ab. Das Küchenhandtuch soll in Ihrem Zimmer aufbewahrt werden.

Wenn die oben genannten Empfehlungen nicht einzuhalten sind, müssen die Erkrankten auf andere Weise isoliert werden.

4. Telefonieren Sie vor dem Arztbesuch

Vor einem Arztbesuch oder einer medizinischen Behandlung telefonieren Sie mit dem Hausarzt oder mit dem medizinischen Versorgungszentrum. Das ist wichtig, um die notwendigen Vorbereitungen treffen zu können.

5. Tragen Sie einen Mundschutz, wenn dies vom Arzt oder von den Gesundheitsbehörden empfohlen wird

Wenn Ihnen das Tragen eines Mundschutzes empfohlen wird, tragen Sie ihn immer, wenn Sie in einem Raum mit anderen sind oder persönlich zum Arzt gehen. Wenn Sie aus irgendwelchen Gründen keinen Mundschutz tragen können, bedecken Sie den Mund und die Nase mit einem Tuch.

6. Beim Husten und Niesen decken Sie Mund und Nase ab

Beim Husten und Niesen halten Sie ein Einwegtaschentuch vor den Mund und die Nase, dann entsorgen Sie es in einem Mülleimer mit Deckel (siehe Punkt 10). Waschen Sie sich danach Ihre Hände mindestens 20 Sekunden lang gründlich mit Wasser und Seife, dann trocknen Sie sie ab. Falls es keine Möglichkeit gibt, sich mit Wasser die Hände zu waschen, desinfizieren Sie die Hände mit Desinfektionsmittel. Ist kein Taschentuch griffbereit, sollten Sie sich beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase halten.

7. Waschen Sie sich regelmäßig die Hände

Die Hände sollen immer gründlich mit Wasser und Seife gewaschen werden. Man soll die Hände mindestens 20 Sekunden lang einseifen, dann mit Wasser abspülen und schließlich abtrocknen. Vermeiden Sie, das Gesicht zu berühren (Augen, Nase, Mund), wenn Sie sich davor die Hände nicht gewaschen haben.

8. Beobachten Sie sich, achten Sie auf die Zeichen eines Atemwegsinfekts

Bitten Sie um ärztliche Hilfe, sobald bei Ihnen Symptome auftreten, wie z.B. Fieber, Husten, Atemnot.

Wenn keine Notsituation vorliegt (Ihre Symptome, bzw. Ihr Zustand nicht schwer sind), ist es ausreichend, den Hausarzt anzurufen und ihn telefonisch um Rat zu bitten.

Bei einer Notsituation müssen Sie den Rettungsdienst rufen (112) und neben den Symptomen auch angeben, dass Sie bis zu diesem Zeitpunkt bereits isoliert waren, um das Verbreiten des Coronavirus COVID-19 zu vermeiden.

9. Empfangen Sie keine Besucher

Empfangen Sie keine Besucher zu Hause. Falls Sie dringend mit jemandem kommunizieren müssen, erledigen Sie das per Telefon oder über das Internet (E-Mail, Videochat). Falls Sie unbedingt zu Hause aufgesucht werden müssen, besprechen Sie dies im Vorfeld telefonisch mit Ihrem Hausarzt.

10. Entsorgung des Hausmülls

Die Abfälle (z.B. Taschentücher, Mundschutz) müssen in einem Plastiksack entsorgt werden. Der Sack muss geschlossen werden, sobald er voll ist. Der Plastiksack muss in eine zweite Abfalltüte gegeben werden, die ebenfalls geschlossen werden muss. Auf diese Weise kann der Abfall mit dem Hausmüll entsorgt werden.

11. Behandlung der Schmutzwäsche

Falls Sie zu Hause eine Waschmaschine haben, muss die Schmutzwäsche (Kleidungsstücke, Bettwäsche, Handtücher, Küchentücher) getrennt und bei mindestens 60 Grad gewaschen werden. Falls zu Hause keine Möglichkeit besteht, maschinell zu waschen, muss die Wäsche in einem Sack verschlossen und dort bis Ende der Quarantäne aufbewahrt werden. Erst danach darf sie gewaschen werden.

Falls während der Isolierung Symptome bei Ihnen auftreten sollten und die Ergebnisse der diagnostischen Laboruntersuchungen Ihre Infizierung mit dem Coronavirus COVID-19 bestätigen, werden Sie weitere Anweisungen zur Handhabung der Schmutzwäsche erhalten.

Wenn die oben genannten Empfehlungen nicht eingehalten werden können, muss eine andere Form der Isolierung gefunden werden!