

## Informationen zur häuslichen Absonderung/Quarantäne

### Verhaltensregeln und Hygienemaßnahmen

**Sie sind Kontaktperson eines Coronavirus-Infizierten oder kommen aus einem Risikogebiet. Aus diesem Grund wurde bei Ihnen eine häusliche Absonderung (Quarantäne) empfohlen oder vom Gesundheitsamt angeordnet.**

In diesem Faltblatt finden Sie Hinweise, welche Maßnahmen Sie ergreifen und wie Sie sich verhalten müssen. Sie erfahren, wie Sie ihre Familie oder weitere Kontaktpersonen schützen können.

Bitte beachten Sie diese Verhaltensregeln zuverlässig!

Suchen Sie keinen Arzt oder das Krankenhaus auf ohne vorherige telefonische Rücksprache!!!

Stand: März 2020

## Weitere Informationen

Weitere Informationen zu der Coronavirus-Erkrankung (COVID-19) finden Sie auf den Internetseiten des Robert-Koch-Instituts unter

**www.rki.de**

[https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ\\_Liste.html](https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html)

Oder auf den Seiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BzgA unter

**www.infektionsschutz.de**

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-2019-ncov.html>

Kontaktnummer für Gesundheitsüberwachung  
(Meldung von Krankheitssymptomen)

Montag – Freitag (während der Dienstzeit)

Tel. 07222 381-2300 oder

Tel. 07222 381-0

Landratsamt Rastatt  
Gesundheitsamt  
Am Schlossplatz 5 | 76437 Rastatt  
Tel. 07222 381-2300 oder 07222 381-0  
Fax 07222 381-2398  
amt23@landkreis-rastatt.de

[www.landkreis-rastatt.de](http://www.landkreis-rastatt.de)

LANDKREIS  
RASTATT



# Häusliche Absonderung / Quarantäne

## Wichtige Informationen

Landratsamt Rastatt  
**Gesundheitsamt**

## Absonderung/Quarantäne

Wurde für Sie eine häusliche Quarantäne angeordnet oder empfohlen, beachten Sie folgende Regeln:

- Strikte räumliche Trennung der Kontaktperson von anderen Haushaltsmitgliedern
- Aufenthalt (insbesondere Schlafen) in getrennten Bereichen/Zimmern, wo möglich Nutzung unterschiedlicher Bäder/WCs
- Falls Räume zusammen genutzt werden müssen, strenge Hygiene einhalten. Die Kontaktperson desinfiziert vor Verlassen des Absonderungsbereichs/Zimmers gründlich die Hände mit einem Händedesinfektionsmittel („begrenzt viruzid“ oder „viruzid“)
- Anschließend gründliches Reinigen der berührten Flächen und Gegenstände, (z. B. Türklinken, Telefon, Tisch, Küchenarbeitsplatte, WC etc.) mit einem geeigneten Desinfektionsmittel oder Chlorreinigerlösung
- Vermeidung/Unterlassung von Kontakten zu den Mitbewohnern, insbesondere keine engen Kontakte (Küssen, Umarmen, Händeschütteln, etc.)
- **Es sind keine Besuche von anderen Personen gestattet!**
- **Sie dürfen das Haus / die Wohnung nicht verlassen, auch nicht für wenige Minuten**
- Ausnahmen hiervon nur nach Gestattung durch das Gesundheitsamt
- Über die Dauer der Quarantäne informiert Sie das Gesundheitsamt

## Hygieneregeln

Halten Sie unbedingt die folgenden Hygieneregeln ein:

### Händehygiene

Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mit Seife, vor allem nach dem Toilettengang, nach Husten oder Niesen und vor dem Essen. Benützen Sie ein „begrenzt viruzides“ oder „viruzides“ Händedesinfektionsmittel.

### Husten und Niesen

Husten oder niesen Sie niemals „in die Luft“ oder in die Handfläche. Benutzen Sie die Ellenbeuge oder ein Papiertaschentuch. Entsorgen Sie Papiertaschentücher nach jeder Benutzung in einen Abfalleimer mit Plastiktüte und Deckel im Isolierzimmer. Waschen oder desinfizieren Sie anschließend immer die Hände.

### Flächenreinigung

Sie können Oberflächen und Türklinken mit einem Flächendesinfektionsmittel mit 70 % Alkohol oder einer Lösung aus 1 l Wasser und 20 ml Chlorreiniger desinfizieren/reinigen. Beachten Sie die Produkthinweise.

### Abstand halten!

Halten Sie Abstand zu anderen Personen, dies ist der beste Schutz vor Ansteckung! Schütteln Sie keine Hände, umarmen und küssen Sie sich nicht!

### Sonstige Hinweise

Wechseln Sie häufig Handtücher und Lappen. Waschen Sie die Wäsche mit mindestens 60 °C, besser 90 °C. Lüften Sie regelmäßig alle Räume. Reinigen Sie benutztes Geschirr bei mindestens 60°C in der Spülmaschine.

## Gesundheitsüberwachung

Gesundheitsüberwachung – was heißt das?

Das Gesundheitsamt überwacht in der Quarantänezeit Ihren Gesundheitszustand. In der Regel sind dies 14 Tage ab Kontakt zur infizierten Person.

Prüfen Sie täglich Ihren Gesundheitszustand! Melden Sie sich täglich zwischen 8 und 10 Uhr im Gesundheitsamt um Ihren Gesundheitszustand mitzuteilen.

Melden Sie sich sofort, wenn eins der folgenden Krankheitszeichen auftritt:

- Husten
- Schnupfen
- Halsschmerzen
- Atembeschwerden
- Heiserkeit
- Kopfschmerzen
- Bauchschmerzen, Durchfall, Erbrechen
- Glieder- oder Muskelschmerzen
- Abgeschlagenheit/Krankheitsgefühl
- Fieber / erhöhte Temperatur
- Schwitzen, Schüttelfrost