

Hygieneratschl ge für Patienten, die Symptome einer Coronavirus-Infektion aufweisen und zu Hause isoliert werden müssen

Wenn Sie an **COVID-19 erkrankt** sind oder es sich bei Ihnen um einen **Verdachtsfall von COVID-19** handelt (d.h. sie weisen **die entsprechenden Symptome** auf), befolgen Sie die untenstehenden Verfahrensanweisungen, um eine Ausbreitung des COVID-19 in ihrem Haushalt und Umfeld einzudämmen.

Blieben Sie während der Dauer der Symptome zu Hause

Sie müssen sämtliche Aktivitäten, die außerhalb ihres Zuhauses stattfinden, reduzieren. Gehen Sie nicht zur Arbeit, zur Schule oder zu anderen öffentlichen Orten. Benutzen Sie keine öffentlichen Transportmittel. Vermeiden Sie jeglichen Besuch anderer bei sich zuhause und besuchen Sie niemanden.

Beobachten Sie Ihre Symptome

Kontaktieren Sie Ihren Hausarzt telefonisch, um einen Termin zu vereinbaren, sofern sich Ihre Symptome verschlimmern (z.B. Schwierigkeiten beim Atmen, sehr hohes Fieber etc.). Wenn Sie einen Notdienst, wie z.B. die Notaufnahme des nächstgelegenen Krankenhauses aufsuchen, informieren Sie den dortigen Empfang, dass Sie (vermutlich) an COVID-19 erkrankt sind. So können die notwendigen Maßnahmen ergriffen werden, um eine Ausweitung zu verhindern und eine Ansteckung anderer Personen zu vermeiden. Falls ein Mitglied Ihres Haushaltes Symptome zeigt, (z.B. Fieber, Husten etc.) kontaktieren Sie bitte telefonisch Ihren Hausarzt.

Halten Sie Distanz zu Ihrem Umfeld

Wenn möglich, isolieren Sie sich oder die betroffenen Personen in einem separaten, gut gelüfteten Zimmer; auch zum Schlafen. Vermeiden Sie es, sich in den Gemeinschaftsräumen des Hauses aufzuhalten. Nach Möglichkeit sollten Sie oder die betroffene Person ein anderes Badezimmer und eine andere Toilette als der Rest des Haushalts benutzen.

Tragen Sie eine Maske

Tragen Sie, in Anwesenheit anderer, eine chirurgische Maske oder halten Sie eine Distanz von mindestens anderthalb Metern ein. Falls dies nicht möglich ist, nutzen Sie einen Schal oder ein Tuch, um Ihren Mund zu bedecken. Das Virus wird durch Tröpfcheninfektion übertragen, d.h. durch Sprechen, Husten und Niesen und das auf einer Distanz von bis zu anderthalb Metern. Wenn Sie ein Tuch verwenden, muss dieses jeden Tag gewaschen werden. Wenn Sie eine chirurgische Maske tragen, sollte diese nach einer Tragezeit von drei Stunden gewechselt und entsorgt werden.

Die Wohnung regelm Big lüften

Das Zimmer, in dem sich die kranke Person aufhält, muss mehrmals am Tag während ca. 30 Minuten gelüftet werden.

Bedecken Sie Ihre Nase und Mund, wenn Sie husten oder niesen müssen

Nutzen Sie hierfür ein Stoff- oder Papiertaschentuch. Falls Sie keines zur Hand haben, husten und niesen Sie in Ihre Armebeuge, in die Innenseite Ihres Pullovers, etc. Das Pa-

piertaschentuch nach dem Benutzen schnellstmöglich entsorgen. Stofftaschent cher in einer Stofftasche oder in einem Beutel für andere unzugänglich aufbewahren und am Ende des Tages waschen. Nach Berührung mit dem Stofftaschentuch oder dem Beutel unverzüglich die Hände waschen.

Waschen Sie sich die Hände

Waschen Sie sich nach jedem Husten und Niesen, nach dem Toilettengang oder der Handhabung schmutziger Wäsche die Hände mit Wasser und Seife. Zur Prävention sollten Sie sich ohnehin mehrmals am Tag die Hände mit Wasser und Seife waschen. Seifen Sie sich die Hände während 20 Sekunden ein und trocknen Sie sie im Anschluss gut ab. Zusätzlich hierzu können Sie Ihre Hände mit einer hydroalkoholischen Lösungen (mit einem Minimalgehalt an Alkohol von 60 Prozent) desinfizieren. Auch die Personen, die mit Ihnen unter einem Dach leben, müssen sich regelm Big die Hände waschen. Außerdem sollten Sie vermeiden, sich mit ungewaschenen Händen an Auge, Nase und Mund zu fassen. Sie sollten wegwerfbare Papiertücher vorziehen, um sich die Hände abzutrocknen. Bei Stofft chern sollen diese in einer Stofftasche gesammelt werden. Die Stofftasche mit den Handtüchern im Anschluss in die Waschmaschine geben.

Vermeiden Sie die gemeinsame Nutzung von Gegenständen

Geschirr, Gläser, Tassen, Zahnbürsten, Servietten oder Bettwäsche sollte nicht mit anderen Personen geteilt werden. Nach Benutzung dieser Gegenstände sollten diese sorgfältig mit Wasser und Seife gespült bzw. gewaschen werden. Wenn Sie Raucher sind, ziehen Sie nicht an der Zigarette einer anderen Person und lassen Sie niemanden an Ihrer Zigarette ziehen. Auch Mahlzeiten sollten getrennt voneinander eingenommen werden.

Desinfizieren Sie Oberflächen

Reinigen Sie einmal pro Tag alle möglichen Oberflächen (Tisch, Nachttisch, Türklinke, Toilettensitz, Boden etc.) mit Wasser, das mit 1-prozentigem Javelwasser vermengt wurde. Das Mischverhältnis sieht wie folgt aus: In eine 1-Literflasche 10 ml Javelwasser geben. Danach die Flasche bis zum Anschlag mit Wasser f llen.)

Putzen der Toiletten nach jedem Stuhlgang

Schließen Sie den Deckel nach dem Stuhlgang, spülen Sie ab, warten Sie 5 Minuten und nutzen Sie diese Zeit für die nötige Handhygiene. Putzen Sie anschließend die Toilette mit der Javelwassermischung. Vermischen Sie Produkte, die Chlor enthalten, nicht mit anderen Reinigungsmitteln!

Die Dauer dieser Maßnahmen ist mit Ihrem Hausarzt abzuklären. Sie werden allerdings mindestens bis zum Ende der Symptome angewandt (also während eines Minimums von sieben Tagen).