



Merk- / Informationsblatt für

Kontaktpersonen der Kategorie 1

Stand: [September 2020]

Sie sind enge Kontaktperson eines Coronavirus-Infizierten. Aus diesem Grund wurde bei Ihnen eine häusliche Absonderung (Quarantäne) vom zuständigen Ordnungsamt angeordnet.

Um eine asymptomatische Infektion zu erkennen, wird in Absprache mit dem Gesundheitsamt vom Hausarzt oder in einer Schwerpunktpraxis eine Testung durchgeführt. Ein negatives Ergebnis verkürzt nicht die Quarantänezeit.

In diesem Merkblatt finden Sie Hinweise, welche Maßnahmen Sie ergreifen und wie Sie sich verhalten müssen. Sie erfahren, wie Sie ihre Familie oder weitere Kontaktpersonen schützen können. Beachten Sie, dass besonders ältere und vorerkrankte Personen gefährdet sind!

Absonderung/Quarantäne

Wurde für Sie eine häusliche Quarantäne angeordnet, 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, zeitliche Trennung und strenge Hygiene einhalten. Die Kontaktperson desinfiziert vor Verlassen des Absonderungsbereichs/Zimmers gründlich die Hände mit einem Händedesinfektionsmittel („begrenzt viruzid“ oder „viruzid“). In diesem Fall wird das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes empfohlen.
- Anschließend gründliches Reinigen der berührten Flächen und Gegenstände, (z.B. Türklinken, Telefon, Tisch, Küchenarbeitsplatte, WC etc.) mit einem geeigneten Desinfektionsmittel oder tensidhaltigem Reinigungsmittel.
- 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.**
- Über die Dauer der Quarantäne informiert Sie das zuständige Ordnungsamt.

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. Benützen Sie die Ellenbeuge oder ein Papiertaschentuch. Entsorgen Sie Papiertaschentücher nach jeder Benutzung in einen Abfalleimer mit Plastiktüte und Deckel im Isolierzimmer.

Flächenreinigung

Reinigen Sie Oberflächen und Türklinken mit einem Flächendesinfektionsmittel oder einem tensidhaltigen Reinigungsmittel.

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! Tragen Sie einen Mund-Nasen-Schutz, wenn Sie ihr Zimmer verlassen.

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

Prüfen Sie 14 Tage nach dem letzten Kontakt mit einer positiv getesteten Person jeden Tag Ihren Gesundheitszustand (inkl. 2x täglich Fieber messen)!

Melden Sie sich beim Gesundheitsamt, wenn eins der folgenden Krankheitszeichen auftritt:

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

Weitere Informationen

Weitere Informationen zur Coronavirus-Erkrankung (COVID-19) finden Sie auf den Internetseiten des Robert-Koch-Instituts unter www.rki.de oder auf den Seiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BzgA:

- https://www.rki.de/Shared-Docs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html
- <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-2019-ncov.html>

Informationsblatt COVID-19:

Wie verhalte ich mich, wenn ein Haushaltsmitglied eine Kontaktperson ist?

Grundsätzlich gilt: Wenn ein Haushaltsmitglied Kontaktperson der Kategorie 1 ist, gilt nur für diese Person eine Quarantänepflicht. Für die anderen Haushaltsmitglieder (Kontaktpersonen der Kontaktperson) gelten bei Einhaltung der Vorgaben (“AHA-Regeln“) keine Einschränkung.

Mein Haushaltsmitglied wurde als Kontaktperson der Kategorie 1 eingestuft. Wie verhalte ich mich? Was bedeutet das für andere Haushaltsmitglieder?

Trennen Sie sich räumlich, benutzen sie Gemeinschaftsräume (Wohnzimmer, Bad, WC, ...) nacheinander und desinfizieren Sie regelmäßig Gegenstände, die oft berührt werden. Achten Sie außerdem darauf, oft zu lüften. Es sollte kein Besuch empfangen werden. Eine Kontaktperson der Kategorie 1 erhält eine Testbescheinigung. Der Test wird empfohlen und ist kostenfrei. Die Situation ändert sich erst, wenn eine Kontaktperson positiv getestet werden sollte. In diesem Fall werden Sie vom Gesundheitsamt kontaktiert und das weitere Vorgehen wird besprochen.

Dürfen Erwachsene und Kinder aus dem gleichen Haushalt trotzdem weiterhin arbeiten gehen bzw. die Schule/Kindergarten besuchen?

Ja, wenn die Vorgaben innerhalb des Haushalts eingehalten werden (AHA-Regeln). Es gibt keinen Anlass für eine Testung von Kontaktpersonen der Kontaktpersonen oder eine Quarantäneanordnung durch das Gesundheitsamt. Wenn Sie trotzdem bezüglich Ihres Arbeitgebers besorgt sind, wenden Sie sich an diesen oder an ihren Betriebsärztlichen Dienst. Geschwister von Kontaktpersonen dürfen weiterhin die Schule/den Kindergarten besuchen.

Was sollte ich noch beachten?

Obwohl Sie als Kontaktperson der Kontaktperson rechtlich keine Einschränkungen haben, beobachten Sie sich innerhalb der folgenden zwei Wochen, bzw. 2 Wochen nach Ende des Quarantänezeitraumes Ihres Haushaltsmitglieds. Wenn Sie Krankheitssymptome an sich feststellen, wenden Sie sich umgehend telefonisch an einen Arzt.

Weitere Infos zum Verhalten im Alltag mit Corona:

- https://www.landkreis-goeppingen.de/start/_Aktuelles/coronavirus.html
- <https://www.zusammengegencorona.de/aha/>
- <https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/gesundheit-pflege/gesundheitschutz/infektionsschutz-hygiene/informationen-zu-coronavirus/>