

# Informationsschreiben für an COVID-19 Erkrankte

Bei Ihnen wurde durch einen Abstrich die COVID-19 Erkrankung bestätigt. Aus diesem Grund, bitten wir Sie höchst sensibel mit den unten aufgeführten Verhaltensmaßnahmen umzugehen:

- Sie dürfen in Ihrem festgelegten Quarantänezeitraum Ihre Wohnung/Haus nicht verlassen. Eine Überprüfung kann von Seiten des zuständigen Ordnungsamtes jederzeit unangemeldet erfolgen!
- Es ist darauf zu achten, dass Sie zu Ihren mit im Haushalt lebenden Personen einen Mindestabstand von 2 m einhalten.
- Nach Möglichkeit sollten Sie sich in einem Raum getrennt von ihrer Familie aufhalten. Das Zimmer soll regelmäßig gelüftet werden.
- Die Nutzung Ihrer Wohnräume ist getrennt vorzunehmen oder zeitlich zu begrenzen. (Das bedeutet, dass nach Möglichkeit getrenntes Schlafen und Einnehmen von Speisen erfolgt. Das Bad ist ebenfalls nacheinander zu betreten, dabei ist die Reihenfolge zu beachten, dass Sie als Erkrankter das Bad als letzter benutzen).
- In Ihrem Haushalt sollten keine Familienmitglieder leben, die mit der Betreuung von kranken Menschen befasst sind (z. B. med. Personal)
- In Ihrem Haushalt sollten keine Haushaltsangehörigen mit Risikofaktoren für einen schweren Krankheitsverlauf/Komplikationen bei Infektion leben.
- Achten Sie auf ein regelmäßiges Lüften der Räumlichkeiten.
- Nach den RKI Empfehlungen wird auf eine reinigende Flächendesinfektion hingewiesen. Sollte Ihnen aktuell kein Flächendesinfektionsmittel zur Verfügung stehen, so ist eine mechanische Feuchtreinigung mit einem handelsüblichen Haushaltsmittel vorzunehmen.

## persönliche Hygienemaßnahmen:

**Achten sie auf eine gute Händehygiene!**

- vor und nach Zubereitung von Speisen
- vor dem Essen
- nach dem Toilettengang
- wenn die Hände sichtbar schmutzig sind
- jeder benutzt sein eigenes Handtuch (häufig wechseln zur Not nach einmaligem Gebrauch)

**Husten und Nies-Etikette:**

- sollte von allen praktiziert werden (Abdecken von Mund und Nase während des Hustens oder Niesens mit einem Papiertaschentuch oder gebeugtem Ellbogen)
- Papiertaschentuch direkt im verschlossenen Plastikbeutel und schwarzer Tonne entsorgen
- direkt danach Hände waschen

## Abfallentsorgung:

Für private Haushalte, in denen infizierte Personen oder begründete Verdachtsfälle von COVID-19 in häuslicher Quarantäne leben, gilt:

- Neben Restmüll werden auch Verpackungsabfälle (gelber Sack), Altpapier und Biomüll über die Restmülltonne entsorgt.
- Sämtliche dieser Abfälle werden in stabile, möglichst reißfeste Abfallsäcke gegeben.

- Einzelgegenstände wie Taschentücher werden nicht lose in Abfalltonnen geworfen.
- Abfallsäcke werden durch Verknoten oder Zubinden verschlossen. Spitze und scharfe, Gegenstände werden in bruch- und durchstichsicheren Einwegbehältnissen verpackt.
- Müllsäcke werden möglichst sicher verstaut, so dass vermieden werden kann, dass zum Beispiel Tiere Müllsäcke aufreißen und mit Abfall in Kontakt kommen oder dadurch Abfall verteilt wird.
- Glasabfälle und Pfandverpackungen sowie Elektro- und Elektronikabfälle, Batterien und Schadstoffe werden nicht über den Hausmüll entsorgt, sondern nach Gesundung und Aufhebung der Quarantäne wie gewohnt getrennt entsorgt.

### **Wäsche**

- Wasche der erkrankten Person bei mindestens 60°C waschen!
- Sammeln Sie Wasche der erkrankten Person im separaten Wäschesack.
- Die Wasche nicht schütteln. Direkten Kontakt von Haut und Kleidung mit den kontaminierten Materialien vermeiden.
- Verwenden Sie herkömmliches Vollwaschmittel und achten Sie auf eine gründliche Trocknung.

### **Sollte sich ihr Zustand verschlechtern ist folgende Vorgehensweise zu beachten:**

- Direkte telefonische Kontaktaufnahme mit Ihrem behandelnden Arzt.
- Im Falle einer Einweisung ins Krankenhaus muss im Vorfeld der Rettungsdienst und das aufnehmende Krankenhaus über die COVID-19 Infektion informiert werden.

### **Sollten die mit im Haushalt lebenden Personen in dem Quarantänezeitraum eine beginnende Symptomatik aufweisen, so ist wie folgt vorzugehen:**

- Direkte telefonische Kontaktaufnahme zu dem behandelnden Arzt, sodass dieser eine Abstrichuntersuchung auf SARS-CoV-2 veranlassen kann.
- Das Gesundheitsamt des Märkischen Kreises ist ebenfalls umgehend über die veränderte Situation zu informieren.

### **Aufhebung der Quarantäne:**

- **Frühestens 14 Tage nach Symptombeginn**
- **Symptomfreiheit seit mind. 48 Stunden bezogen auf die akute COVID-19-Erkrankung**

Nach Übersendung des ausgefüllten Tagebuches und bei Erfüllung aller o. g. Voraussetzungen wird die Quarantäne durch die untere Gesundheitsbehörde aufgehoben. Das ausgefüllte Tagebuch senden Sie bitte unaufgefordert an die E-Mail [gesundheitstelefon@maerkischer-kreis.de](mailto:gesundheitstelefon@maerkischer-kreis.de)

**VIELEN DANK FÜR IHRE MITARBEIT!**

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Fachdienst Gesundheitsschutz und Umweltmedizin