

ABFALLENTSORGUNG

- Müllsack mit Abfällen, die von Erkrankten erzeugt wurden – Taschentücher u. a. – im Krankenzimmer, in einem verschließbaren Behälter aufbewahren
- verschnürten Müllsack im Restmüll entsorgen, beim Verschließen nicht die Luft herausdrücken

GESUNDHEITLICHE BESCHWERDEN

Bei Zunahme von Beschwerden sollten, auch außerhalb der Geschäftszeiten, der Hausarzt und das Gesundheitsamt der Stadt Hamm umgehend kontaktiert werden.

Im Notfall den Krankenwagen unter der Nummer 112 anrufen.

Haushaltsangehörige und Krankheitssymptome

Alle Haushaltsangehörigen gelten als Kontaktpersonen zu einem Infizierten und stehen daher auch unter häuslicher Quarantäne.

Das Virus ist leicht übertragbar und die COVID-19-Erkrankung kann auch sehr schwer verlaufen.

Bei auftretenden Beschwerden, die auf eine SARS-CoV-2-Infektion hindeuten könnten (Fieber, Husten etc.) gelten sie als krankheitsverdächtig. In diesem Falle sollte eine weitere diagnostische Abklärung umgehend erfolgen.

WEITERE INFORMATIONEN

Stadt Hamm – Gesundheitsamt
www.hamm.de/corona



Robert Koch-Institut
www.rki.de/covid-19



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
www.infektionsschutz.de/coronavirus



Quelle: Robert-Koch-Institut

Impressum:
Stadt Hamm, Gesundheitsamt
Tel.: Corona-Hotline 17 64 44

Fotos:
Titelbild: Irina - adobe.stock;
S. 3 Thorsten Hübner, Stadt Hamm;
S. 4 Kawee - adobe.stock
Auflage: 1500 Stück

Juli 2020

Häusliche Quarantäne bei COVID-19

Informationen und Tipps

HÄUSLICHE QUARANTÄNE

Die häusliche Quarantäne soll eine Weiterverbreitung des Coronavirus verhindern.

Kontakt zu Angehörigen des Haushalts

Generell: So wenig Kontakt wie möglich!

- Kontakt nur, wenn Unterstützung benötigt wird
- auch zu Angehörigen mind. 1,5 m Abstand halten und Mund-Nasen-Schutz tragen
- nicht im gleichen Raum mit Anderen aufhalten
- Personen, besonders mit Risikofaktoren, möglichst woanders unterbringen

Kontakt zu Personen außerhalb des Haushalts

- Persönlichen Kontakt mit z. B. Briefträgern, Lieferdiensten, Nachbarn, Freunden, Bekannten verhindern
- Lieferungen vor dem Haus- / oder Wohnungseingang ablegen lassen
- Mund-Nasen-Schutz tragen bei unvermeidbaren Kontakten und größtmöglichen Abstand halten

Unterbringung in der Wohnung

- möglichst getrennt von anderen Personen in einem Einzelzimmer aufhalten
- regelmäßig lüften, mindestens 10 Minuten lüften bevor eine andere Person den Raum betritt
- Küche, Flur, Bad und weitere Gemeinschaftsräume möglichst wenig nutzen
- Mahlzeiten zeitlich und räumlich getrennt von Angehörigen einnehmen



HYGIENE

Husten- und Niesregeln

- beim Husten und Niesen wegrehen
- Husten und Niesen in die Armbeuge oder in ein Einweg-Taschentuch; danach umgehende Entsorgung in einen Mülleimer mit Deckel

Händehygiene

- auf Händeschütteln verzichten
- regelmäßiges Händewaschen mindestens für 20 bis 30 Sekunden mit heißem Wasser und Seife, vor allem
 - nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten
 - vor und nach jedem Kontakt zu anderen Personen
 - vor der Zubereitung von Speisen
 - vor dem Essen
 - nach dem Toilettengang
 - wenn die Hände sichtbar schmutzig sind
 - nach jedem Kontakt mit der erkrankten Person
- Hautverträgliche Händedesinfektionsmittel auf Alkoholbasis können zusätzlich verwendet werden.

Auf folgende Bezeichnungen und Sicherheitshinweise achten „begrenzt viruzid“ ODER „begrenzt viruzid PLUS“ ODER „viruzid“

- Einweg-Handtücher nutzen oder Handtücher austauschen, sobald sie feucht sind
- jede Person des Haushalts benutzt ausschließlich ihre persönlichen Hand- und Badetücher

REINIGUNG

Reinigung und Desinfektion

- häufig berührte Oberflächen (Nachtische, Bettrahmen, Smartphones, Tablets, etc.) einmal täglich reinigen
 - Bad- und Toilettenoberflächen mindestens einmal täglich reinigen
 - haushaltsübliche Reinigungsmittel und ggf. ein Flächendesinfektionsmittel nutzen
- Auf folgende Bezeichnungen – und Sicherheitshinweise – achten:
- „begrenzt viruzid“ ODER „begrenzt viruzid PLUS“ ODER „viruzid“

Wäsche

- Wäsche der erkrankten Person bei mindestens 60°C waschen
- Wäsche der erkrankten Person im separaten Wäschesack sammeln
- die Wäsche nicht schütteln – direkten Kontakt von Haut und Kleidung vermeiden
- herkömmliches Vollwaschmittel verwenden und auf gründliche Trocknung achten

