

KREISVERWALTUNG NEUWIED

GESUNDHEITSAMT

Kreisverwaltung Neuwied · Postfach 2161 · 56564 Neuwied

Information zur häuslichen Isolierung (Absonderung)

Warum müssen Kontaktpersonen 14 Tage in Quarantäne (häusliche Absonderung)?

Eine weitere Ausbreitung des neuartigen Coronavirus (COVID-19) soll so weit wie möglich verhindert oder zumindest verlangsamt werden. Hierfür ist es notwendig, die Kontaktpersonen von labordiagnostisch bestätigten Infektionsfällen möglichst lückenlos zu identifizieren und ihren Gesundheitszustand für die maximale Dauer der Inkubationszeit (bisher 14 Tage) in häuslicher Quarantäne zu beobachten. In dieser Zeit ist das Gesundheitsamt mit den Betroffenen täglich in Kontakt, um den Gesundheitszustand zu beobachten und rasch zu handeln, falls Symptome auftreten sollten. Gleichzeitig werden die Kontakte der Betroffenen auf ein Minimum reduziert, damit das Virus im Zweifelsfall nicht weiterverbreitet werden.

Für Kontaktpersonen legt das Gesundheitsamt im Einzelfall das konkrete Vorgehen fest. Zu den Empfehlungen kann gehören, zuhause zu bleiben, Abstand von Dritten zu halten, regelmäßige Händehygiene sowie eine gute Belüftung der Wohn- und Schlafräume zu achten und Haushaltsgegenstände (Geschirr, Wäsche, etc.) nicht mit Dritten zu teilen, ohne diese zuvor wie üblich zu waschen. Wenn die Möglichkeit besteht, sollte ein eigenes Badezimmer genutzt werden. Hygieneartikel sollten nicht geteilt werden und die Wäsche sollte regelmäßig und gründlich (übliche Waschverfahren) gewaschen werden. Hustenetikette ist wichtig. Für Sekrete aus den Atemwegen empfiehlt sich die Verwendung von Einwegtüchern.

Angehörige können die Kontaktperson im Alltag z.B. durch Einkäufe unterstützen. Enger Körperkontakt sollte vermieden werden. Auch können sie helfen, indem sie für gute Belüftung der Wohn- und Schlafräume sorgen und auf regelmäßige Händehygiene achten. Kontaktoberflächen wie Tisch oder Türklinken sollten regelmäßig mit Haushaltsreiniger gereinigt werden.

Grundsätzlich sollen Sie bis Erhalt eines negativen Befundes Ihrer Proben:

- alle Ihre sozialen Kontakte stark reduzieren und Sie dürfen die Wohnung nicht verlassen und keine Besuche (außer zur medizinischen Betreuung) empfangen.

-
- Rufen Sie bitte sofort 02631 803-888 (Kreisverwaltung Neuwied, Abt. 11 Gesundheitsamt, Ringstr. 70 56564 Neuwied) oder Ihren Hausarzt an, wenn Sie eine Verschlechterung Ihres Gesundheitszustandes insbesondere das Auftreten von Atemnot bemerken.

Geben Sie dabei am Telefon unbedingt an, dass bei Ihnen ein Verdacht auf eine Erkrankung an COVID-19 besteht. Sie werden dann auf speziellem Wege einer Abklärung zugeführt. Informieren Sie auch das Gesundheitsamt über jede Änderung Ihres Gesundheitszustandes.

Sollte sich in der häuslichen Umgebung ein Mensch mit Vorerkrankungen oder Risikofaktoren für einen schweren Verlauf einer Infektion (z.B. Schwangerschaft, Krebsleiden, Immunsuppression) befinden, sollte die **häusliche Absonderung an anderem Ort erfolgen**, z.B. Ferienwohnung, Hotel etc. (ärztliche Einzelfallentscheidung).

Sollten **Sie selbst ein solcher Risikopatient sein**, kann nach Risikoeinschätzung durch den Arzt die Absonderung in einer Klinik erwogen werden.

Empfehlungen für die häusliche „Absonderung“

Wie werden Infektionen übertragen:



1. Generell im Haushalt nach Möglichkeit zeitliche und räumliche Trennung der Kontaktperson von anderen Haushaltsmitgliedern.

Eine „zeitliche Trennung“ kann z.B. dadurch erfolgen, dass die Mahlzeiten nicht gemeinsam, sondern nacheinander eingenommen werden.

Eine räumliche Trennung kann z.B. dadurch erfolgen, dass sich die Kontaktperson in einem anderen Raum als die anderen Haushaltsmitglieder aufhält, getrenntes Schlafen.

Keinerlei Mund-zu-Mund-Kontakte (z. B. Küssen), auch nicht mit nahestehenden Menschen

2. Häufiges Lüften der Zimmer, dabei „Durchzug“ vermeiden.
3. Hände aus dem Gesicht fernhalten.
4. Um Krankheitserreger nicht über eine Schmierinfektion weiterzuverbreiten, sollten Sie regelmäßig und gründlich Ihre Hände waschen.

Verwenden Sie nach Möglichkeit Einmalhandtücher oder ein eigenes, mindestens täglich zu wechselndes Handtuch, das nur für Sie bestimmt ist.

- a. Halten Sie die Hände zunächst unter fließendes Wasser. Die Temperatur können Sie so wählen, dass sie angenehm ist.
- b. Seifen Sie dann die Hände gründlich ein – sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Denken Sie auch an die Fingernägel. Hygienischer als Seifenstücke sind Flüssigseifen.

Bisher gibt es keine Studien, die zeigen, dass die Verwendung von Seifen mit antibakteriellen Zusätzen in der Allgemeinbevölkerung (nicht gemeint sind hier Mitarbeiter der Gesundheitsberufe) einen zusätzlichen Nutzen

bringt. Werden die Hände gründlich gewaschen, sind auch normale Seifen in der Lage, Keime zu entfernen, die beispielsweise Durchfall- und Atemwegserkrankungen verursachen.

- c. Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.

Mit gründlichem Händewaschen von mindestens 20 Sekunden Dauer lassen sich die Keime an den Händen auf ein Tausendstel und weniger senken. Allerdings waschen sich laut einer Befragung der BZgA in Deutschland mehr als die Hälfte der Befragten die Hände kürzer. Dies bedeutet, dass sie die Keimzahl an ihren Händen beim Händewaschen nicht wirksam reduzieren und so ein erhöhtes Risiko haben, selbst zu erkranken oder Keime an andere zu übertragen.

- d. Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen.
- e. Trocknen Sie anschließend die Hände sorgfältig ab, auch in den Fingerzwischenräumen.

In einer feuchten Umgebung können sich Mikroorganismen besser halten und vermehren. Daher sollten die Hände nach dem Waschen zügig trocken werden. Außerdem entfernt das Abtrocknen der Hände mit einem Handtuch durch Reibung zusätzlich die Keime, die noch an den Händen oder im Wasser an den Händen haften.

5. Einhaltung einer Hustenetikette.

Husten oder Niesen Sie in ein (anschließend sofort zu entsorgendes) Papiertaschentuch oder in die Ellenbeuge.

Husten und Niesen

Nicht in die Hand husten oder niesen, sondern in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch. Abstand zu anderen halten.



Zum Naseputzen ein Papiertaschentuch nehmen. Aber nur einmal benutzen.



Taschentücher nicht herumliegen lassen oder auf den Boden werfen. Nicht in die Hose, Jackentasche oder die Rocktasche stecken. Nicht sammeln!



Papiertaschentücher gehören in den Mülleimer!



Bei Schnupfen häufig die Hände waschen!



Bildquelle: BZgA

6. Falls vorhanden verwenden Sie ein Händedesinfektionsmittel mit mindestens begrenzt viruzider Wirkung:

- nach Kontakt mit Mund-Nase (Gesicht), z. B. Naseputzen
- vor und nach dem Toilettengang
- vor Verlassen des Zimmers
- vor und nach dem Essen

7. Toilette und sämtliche Handgriffe der Wohnung, Armaturen und benutzte Flächen täglich mit handelsüblichen (Einmal-) Reinigungstüchern behandeln.

8. Keine persönlichen Toilettenartikel (z. B. Zahnbürste) teilen

9. Waschen von Leib- und anderer Wäsche mindestens bei 60 °C. Eine Zwischenlagerung benutzter Wäsche sollte, wenn möglich, vermieden werden, mindestens aber getrennte Lagerung in einem geschlossenen Behältnis.

10. Benutztes Geschirr direkt entsorgen und wenn möglich bei > 60 °C in der Geschirrspülmaschine reinigen.

11. Abfälle regelmäßig in **dicht verschlossenen** Plastikbeuteln entsorgen.

12. Nach Möglichkeit mindestens 1–2 Meter Abstand zu (Fremd)-personen halten.

13. Bei direktem Kontakt können Sie Ihre Umgebung durch das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes schützen.

14. Gesundheitsüberwachung bis zum 14. Tag nach dem letzten Kontakt mit dem bestätigten COVID-19-Fall auf folgende Weise:

- Zweimal täglich Messen der Körpertemperatur durch die Kontaktperson selbst.
- Führen eines Tagebuchs durch die Kontaktperson selbst bezüglich Symptomen, Körpertemperatur, allgemeinen Aktivitäten und Kontakten zu weiteren Personen:
 - Retrospektiv kumulativ oder, wenn möglich/erinnerlich, retrospektiv täglich (Beispiel eines [Tagebuchs](#) auf den RKI-Seiten, www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen)
 - Prospektiv täglich.
- Das Gesundheitsamt wird sich täglich melden und sich über die häusliche Quarantäne sowie über den Gesundheitszustand informieren lassen

Die rechtliche Grundlage der Anordnungen ist begründet durch die §§ 28 und 30 des Infektionsschutzgesetzes (IfSG).

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen unter den folgenden Telefonnummern gerne zur Verfügung:

Tel.: 02631-803-888 – derzeit Montag bis Donnerstag erreichbar von 8-16 Uhr und freitags bis 12 Uhr

Weitere Informationen können jederzeit auf der Internetseite des Robert Koch Institutes unter der Adresse: www.rki.de oder unter www.infektionsschutz.de abgerufen werden.

Ihr Gesundheitsamt