

## Verhalten in der Heimquarantäne bei Erkrankung mit dem neuartigen Coronavirus

Es ist sehr wichtig, dass Sie die Quarantäne und Hygieneregeln genau einhalten – Sie schützen damit sich und andere!

- Verlassen Sie die Wohnung/Haus nicht
- Empfangen Sie keinen Besuch
- Halten Sie sich nach Möglichkeit getrennt von den Familienangehörigen in einem separaten gut belüftbaren Zimmer auf
- Benutzen Sie die sanitäre Einrichtung zeitlich getrennt von anderen Familienmitgliedern
- Reinigen Sie mehrmals Toilette, Armaturen und Handgriffen mit handelsüblichen, chlorhaltigen Reinigern
- Benutzen Sie Hygieneartikel (auch Handtücher) nur personenbezogen
- Die Speisenzubereitung für die übrigen Familienmitglieder darf nicht durch Sie erfolgen
- Nehmen Sie die Mahlzeiten zeitlich getrennt von den Familienmitgliedern ein
- Wenn Sie alleine in einem Haushalt leben, bitten Sie Familienangehörige, Freunde oder Nachbarn darum, ihnen zu helfen. Sie können die Lebensmittel einfach vor Ihrer Tür abstellen
- Niesen/Husten Sie nicht in die hohle Hand, sondern benutzen Sie ein Papiertaschentuch oder husten/niesen Sie in die Ellenbeuge. Anschließend das Papiertaschentuch in einem separaten Müllbeutel entsorgen
- Waschen Sie häufig die Hände, jedenfalls nach dem Niesen und Husten, vor dem Essen und nach jedem Toilettengang
- Messen Sie zweimal täglich Ihre zweimal Körpertemperatur
- Führen Sie ein Tagebuch bezüglich Atembeschwerden und Körpertemperatur
- **Bei Verschlechterung des Gesundheitszustandes kontaktieren Sie die Nummer 1450 oder 141 und geben Sie an, dass Sie sich in Heimquarantäne befinden**
- Im Fall eines Krankentransportes in eine Krankenanstalt ist die zuständige Gesundheitsbehörde zu benachrichtigen