



## Häusliche Quarantäne – Was darf ich was darf ich nicht?

### **Unterbringung**

In Quarantäne müssen Sie in einem separaten, gut durchlüfteten Einzelzimmer untergebracht sein. Sie sollten sich nicht in gemeinschaftlich genutzten Räumen, etwa Küche oder Wohnzimmer, aufhalten.

Falls unvermeidlich, für eine gute Durchlüftung dieser Räume sorgen (z.B. mit offenem Fenster).

Es sollte keine weitere Person in Ihrem Zimmer schlafen. Falls unvermeidlich: Einzelbett mit mindestens einem Meter Abstand zum nächsten Bett. Falls der Haushalt über zwei Toiletten verfügt, sollte eine davon ausschließlich Ihnen zur Verfügung stehen.

### **Kontakt mit anderen**

Familie, Freunde und Nachbarn können Sie unterstützen, zum Beispiel beim Einkaufen von Lebensmitteln. Lebensmittel dabei einfach vor der Tür abstellen.

Wichtig ist, dass enger Körperkontakt vermieden wird. Sie sollten prinzipiell keine Besucher empfangen; ist Kontakt unvermeidlich: Regelmäßig Händedesinfektion durchführen (3ml Lösung auf die Handflächen, mind. 30 Sekunden einreiben), nicht ins Gesicht fassen.

Dazu Desinfektionsmittel gut erreichbar am Eingang zu Ihrem Zimmer platzieren.

### **Andere Haushaltsmitglieder**

Alle Familien- und Haushaltsmitglieder sollten generell penibel auf eine einwandfreie Hygiene achten (Händewaschen nach jeder Verunreinigung, vor und nach der Essenzubereitung, nach Mahlzeiten, nach Toilettengang).

Türen/Türklinken möglichst mit dem Ellbogen öffnen, ggf. Handschuhe tragen (Baumwollhandschuhe täglich waschen/wechseln). Haushaltsmitglieder sollten insbesondere aufpassen, nicht mit kontaminierten Gebrauchsgegenständen in Berührung zu kommen (z.B. Zahnbürste, Handtuch).

### **Schutzmaßnahmen**

Als Patient sollten Sie möglichst dauerhaft eine Atemschutzmaske tragen, die Mund und Nase abdeckt. Falls keine Maske verfügbar ist, Mund und Nase beim Husten oder Niesen mit Papiertüchern oder Taschentüchern bedecken und diese anschließend entsorgen.

In Ihrem Zimmer sollte die Pflegeperson eine Atemschutzmaske tragen, zusätzlich Einmal-Handschuhe.



# Hausarztzentrum Übersee .

## Umgang mit Atemschutzmasken

Atemschutzmasken sollten nur an den Halterungen berührt und entsorgt/gewechselt werden, sobald sie durchfeuchtet oder verschmutzt sind. Atemschutzmasken und Einmal-Handschuhe sollten von Ihnen als Patient nicht wiederverwendet werden. Nach jedem Abnehmen von Maske und Handschuhen die Hände desinfizieren.

## Hygiene im Haushalt

Sie sollten ein eigenes Geschirr und Besteck benutzen, das regelmäßig gespült und nur von Ihnen selbst wiederverwendet wird. Oberflächen in Ihrem Zimmer (z.B. Nachttisch, Bettgestell, Türgriff) regelmäßig reinigen, Bad und Toilettenoberflächen mindestens einmal täglich. Zum Reinigen von Oberflächen zunächst ein handelsübliches Reinigungsmittel und anschließend ein viruzid wirksames Flächendesinfektionsmittel anwenden, das in Drogeriemärkten oder Apotheken erhältlich ist. Bei der Reinigung sollte eine Maske und Handschuhe getragen werden. Waschen Sie Kleidung, Bettwäsche und Handtücher mit normalen Waschmitteln bei 60-90 °C. Verunreinigte Wäsche in einem Wäschebeutel sammeln und so wenig wie möglich berühren (am besten unter Verwendung von Einmal-Handschuhen). Handschuhe, Masken und andere Hygieneabfälle (z.B. Papiertücher als Handtuchersatz zum Händetrocknen) in Ihrem Zimmer in einem verschließbaren Behälter sammeln und als infektiösen Abfall entsorgen