

HÄUSLICHE QUARANTÄNE – WAS DARF ICH, WAS NICHT?

Das neue Coronavirus ist eine Tröpfcheninfektion: Je näher Sie anderen kommen (<2m), desto leichter überträgt sich das Virus. Zudem sind Sie ansteckend, bevor Beschwerden auftreten. Um es nicht zu verbreiten, ist daher Abstand halten und Hygiene wichtig.

Unterbringung

Sie brauchen ein separates, gut lüftbares Einzelzimmer. Sie sollten sich nicht in gemeinschaftlichen Räumen, etwa Küche oder Wohnzimmer, aufhalten. Falls dies nicht zu vermeiden ist, lüften Sie regelmäßig die Räume (z.B. mit offenem Fenster). In Ihrem Zimmer sollten Sie allein schlafen. Falls unvermeidlich: Einzelbett mit > 1m Abstand zum nächsten Bett. Falls der Haushalt über zwei Toiletten verfügt, sollte eine davon ausschließlich Ihnen zur Verfügung stehen.

Kontakt mit anderen

Nicht erkrankte Angehörige, Freunde und Nachbarn können Ihnen helfen, etwa beim Einkaufen. Lebensmittel dabei einfach vor der Tür abstellen. Wichtig ist, engen Körperkontakt zu vermeiden.

Sie sollten keine Besucher empfangen; ist Kontakt unvermeidlich: Regelmäßig Hände desinfizieren (3ml Lösung auf die Handflächen, mind. 30 Sekunden einreiben), nicht ins Gesicht fassen. Dazu Desinfektionsmittel am Eingang zu Ihrem Zimmer platzieren.

Andere Haushaltsmitglieder

Alle Familien- und Haushaltsmitglieder, gerade um ältere Patienten mit Grunderkrankungen oder Immunschwäche zu schützen, sollten penibel auf eine einwandfreie Hygiene achten (Händewaschen nach jeder Verunreinigung, vor/nach der Essenzubereitung, vor/nach Mahlzeiten, nach Toilettengang). Türen/Türklinken möglichst mit dem Ellbogen öffnen, ggf. Handschuhe tragen (Baumwollhandschuhe täglich waschen/wechseln). Haushaltsmitglieder sollten aufpassen, nicht mit kontaminierten Gegenständen in Berührung zu kommen (z.B. Zahnbürste, Handtuch).

Schutzmaßnahmen

Als Patient sollten Sie möglichst dauerhaft eine Atemschutzmaske tragen, die Mund und Nase bedeckt. Falls keine Maske verfügbar ist, Mund und Nase beim Husten oder Niesen mit Papiertüchern oder Taschen-

tüchern bedecken und diese in einen geschlossenen Mülleimer entsorgen. In Ihrem Zimmer sollte die Pflegeperson eine Atemschutzmaske und Einmalhandschuhe tragen.

Umgang mit Atemschutzmasken

Atemschutzmasken sollten nur an den Halterungen berührt und entsorgt/gewechselt werden, sobald sie durchfeuchtet oder verschmutzt sind. Nach jedem Abnehmen von Maske und Handschuhen die Hände desinfizieren. Da Schutzmasken derzeit knapp sind, ist es umso wichtiger, die anderen Hygienemaßnahmen umzusetzen (2m-Abstand, „richtig husten/niesen“, regelmäßig putzen, lüften).

Hygiene im Haushalt

Nutzen Sie ein eigenes Geschirr und Besteck, das regelmäßig gespült wird und nur Sie wiederverwenden. Oberflächen in Ihrem Zimmer (z.B. Nachttisch, Bettgestell, Türgriff) regelmäßig reinigen, Bad und Toilettenoberflächen > 1/Tag. Zum Reinigen von Oberflächen zuerst ein handelsübliches Reinigungsmittel, danach ein viruzid wirksames Flächendesinfektionsmittel anwenden aus Drogeriemarkt oder Apotheke. Bei der Reinigung sollte eine Maske und Handschuhe getragen werden.

Waschen Sie Kleidung, Bettwäsche und Handtücher mit normalem Waschmittel bei 60-90 °C. Wäsche im Wäschebeutel sammeln und so wenig wie möglich berühren (am besten Einmal-Handschuhe tragen). Handschuhe, Masken und Hygieneabfälle (z.B. Papiertücher als Handtuchersatz zum Händetrocknen) in Ihrem Zimmer in einem verschließbaren Behälter sammeln und als infektiösen Abfall entsorgen.

Wann endet die Quarantäne?

Hierzu halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt. Bei leichten Beschwerden ohne Klinikaufenthalt ist dies frühestens 14 Tage nach deren Beginn möglich, Zudem sollten mindestens 2 Tage keine Beschwerden mehr aufgetreten sein. Wurden Sie wegen schwerer Beschwerden in der Klinik behandelt, wird diese Sie wahrscheinlich zunächst in häusliche Isolation entlassen. Dann greift das Vorgehen wie bei leichten Beschwerden.