

Gemeinschaftspraxis (BAG)

Dr. med. Roger Lux

Dr. med. Christina Lux

Fachärzte für Innere Medizin

Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung

Gesundheitszentrum am Lambertiplatz

Lambertiplatz 3, 48653 Coesfeld

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

Corona-Virus-Infektion – häusliche Quarantäne

Was Sie (und Ihre im gleichen Haushalt lebenden Personen, Intimkontakte) tun müssen, wenn Sie mit dem neuen Coronavirus (SARS-CoV-2) infiziert sind und zu Hause isoliert werden (Selbst-Isolation)

Stand: 13.03.2020

Sie haben eine bestätigte Infektion, müssen aber nicht hospitalisiert werden, da Ihr Allgemeinzustand gut ist. Trotzdem müssen Sie zu Hause isoliert werden (Selbst-Isolation). Ihre im gleichen Haushalt lebenden Personen oder Intimkontakte müssen sich selber zu Hause in Quarantäne begeben (Selbst-Quarantäne). Folgende Empfehlungen zeigen Ihnen, welche Vorsichtsmassnahmen Sie und Ihr Umfeld ergreifen müssen, um die Übertragung des Virus zu vermeiden. (Quarantänezeit: 14 Tage)

Sie finden alle nötigen Informationen über das neue Coronavirus auf der Website des Bundesamtes für Gesundheit (BAG): www.bag.admin.ch/neues-coronavirus.

Überwachen Sie Ihren Gesundheitszustand

- Melden Sie sich telefonisch bei einer Ärztin/einem Arzt an, wenn sich Ihre Atemwegssymptome verschlechtern (beispielsweise Atembeschwerden), und befolgen Sie die Anweisungen.
- Wenn eine Arztkonsultation erforderlich ist, tragen Sie beim Verlassen des Hauses eine Hygienemaske tragen.

Wenn Sie alleine leben

- Lassen Sie sich Lebensmittel sowie andere unverzichtbare Produkte wie z. B. Medikamente durch Familienangehörige, Freunde oder einen Lieferservice vor die Haustür liefern.

Wenn Sie mit anderen Personen im gleichen Haushalt leben

- Richten Sie sich allein in einem Zimmer bei geschlossenen Türen ein und nehmen Sie die Mahlzeiten in Ihrem Zimmer ein. Lüften Sie Ihr Zimmer regelmässig.
- Vermeiden Sie jegliche Besuche und Kontakte und verlassen Sie das Zimmer nur, wenn nötig.
- Halten Sie Abstand zu anderen Personen (mindestens 2 Meter).
- Vermeiden Sie jeden Kontakt mit Ihren Haustieren.
- Benutzen Sie Ihr eigenes Badezimmer. Wenn dies nicht möglich ist, reinigen Sie die gemeinsamen sanitären Anlagen (Dusche, Toilette, Waschbecken) nach jedem Gebrauch mit einem normalen Haushalt-Desinfektionsmittel.
- Teilen Sie Ihre Haushaltsgegenstände wie Geschirr, Gläser, Tassen oder Küchenutensilien nicht mit anderen Personen. Reinigen Sie diese Artikel nach Gebrauch sorgfältig in der Abwaschmaschine oder mit Wasser und Seife.
- Teilen Sie Handtücher oder Bettwäsche nicht mit anderen Personen. Waschen Sie und alle Haushaltsmitglieder Ihre Kleider, Bettwäsche und Badhandtücher regelmässig in der Maschine.
- Lassen Sie sich Lebensmittel sowie andere unverzichtbare Produkte wie z. B. Medikamente durch Familienangehörige, Freunde oder einen Lieferservice vor die Haustür liefern (während der 5-tägigen Selbst-Quarantäne der Haushaltsmitglieder).

Waschen der Hände¹

- Sie und die Personen in Ihrem Umfeld müssen sich die Hände regelmässig während mindestens 20 Sekunden mit Wasser und Seife waschen. Sind Wasser und Seife nicht verfügbar, reinigen Sie Ihre Hände mit einem Hand-Desinfektionsmittel, indem Sie die ganzen Hände mit der Flüssigkeit einreiben, bis sie trocken sind. Seife und Wasser müssen vor allem dann verwendet werden, wenn die Hände sichtbar schmutzig sind.
- Insbesondere vor und nach dem Zubereiten von Mahlzeiten, vor und nach dem Essen, nach der Toilette und immer, wenn die Hände sichtbar schmutzig sind.

Bedecken Sie den Mund, wenn sie husten oder niesen

- Bedecken Sie Mund und Nase mit einem Papiertaschentuch, wenn Sie niesen oder husten.
- Die Materialien, mit denen Sie Mund oder Nase bedeckt haben, müssen weggeworfen oder gewaschen werden.
- Werfen Sie die benutzten Papiertaschentücher in einen speziell dafür bestimmten Abfalleimer in Ihrem Zimmer.

Tragen Sie eine Hygienemaske

- wenn eine Arztkonsultation erforderlich ist und Sie das Haus verlassen.

Richtige Verwendung der Hygienemaske

- Setzen Sie die Hygienemaske vorsichtig auf, so dass sie Nase und Mund bedeckt, und ziehen Sie sie fest, so dass sie eng am Gesicht anliegt.
- Berühren Sie die Maske nicht mehr, sobald Sie sie aufgesetzt haben. Waschen Sie sich nach jeder Berührung einer gebrauchten Hygienemaske, z. B. beim Abnehmen, die Hände mit Wasser und Seife oder mit einem Desinfektionsmittel.
- Wenn die Maske feucht wird (nach ca. 2 Std.), muss sie durch eine neue saubere, trockene Hygienemaske ersetzt werden.
- Einweg-Hygienemasken dürfen nicht wiederverwendet werden.
- Werfen Sie die Einweg-Hygienemasken nach jeder Verwendung sofort nach dem Ausziehen weg.
- Wenn Hygienemasken auf dem freien Markt nicht verfügbar sind, erkundigen Sie sich bei Ihrer betreuenden Gesundheitseinrichtung, ob diese Masken austeilen kann. Bitten Sie Angehörige, Freunde oder Lieferdienste, Ihnen die Masken vor die Haustür zu liefern.

Halten Sie alle nötigen Vorsichtsmassnahmen ein

- Abfälle, die mit Körperflüssigkeiten (Stuhl, Blut, Schleim) verunreinigt sind, müssen in einen dafür bestimmten Abfallbehälter in Ihrem Zimmer geworfen werden, bevor sie mit anderen Abfällen entsorgt werden.
- Reinigen und desinfizieren Sie berührte Oberflächen wie Nachttische, Bettrahmen und andere Schlafzimmerelemente täglich mit einem normalen Haushalt-Desinfektionsmittel.
- Reinigen und desinfizieren Sie die Bad- und Toilettenflächen nach jedem Gebrauch mit einem normalen Haushalt-Desinfektionsmittel.

Ratschläge für Eltern

- Wenn Sie als Eltern beide isoliert werden müssen, sollten Ihr Kind/Ihre Kinder von Ihrem Haushalt ferngehalten und zum Beispiel bei Angehörigen untergebracht werden.
- Wenn Ihr Kind isoliert wird, sollte idealerweise eine Person aus seinem Umfeld bestimmt werden, die sich um es kümmert. In der Praxis, insbesondere bei Familien mit mehreren Kindern, kann es empfehlenswert sein, dass die ganze Familie in Quarantäne bleibt. Je nach Alter des Kindes gibt es eine individuelle Beratung über die möglichen Massnahmen in Bezug auf die Isolierung in einem Zimmer und das Tragen einer Maske.

¹ [Video](#) Richtiges Händewaschen

Ende der Isolierung zu Hause

- 48 Std. nach Abklingen der Symptome, sofern seit Symptombeginn mindestens 10 Tage verstrichen sind.

Was sollen die im gleichem Haushalt lebenden Personen / Intimkontakte tun?

- Enge Kontaktpersonen (im gleichen Haushalt lebende Personen, Intimkontakte) sollen während 5 Tagen ab Diagnose des bestätigten Falls:
 - zu Hause bleiben (Selbst-Quarantäne); dies ist der Zeitraum, in dem bei den meisten Personen die ersten Symptome auftreten. Das Merkblatt zur Selbst-Quarantäne finden Sie auf der Website des Bundesamtes für Gesundheit (BAG): www.bag.admin.ch/neues-coronavirus.
 - den Kontakt zu anderen Personen vermeiden,
 - auf ihren Gesundheitszustand achten und sich beim Auftreten von Symptomen in Selbst-Isolation begeben. Beachten Sie die gleichen Empfehlungen zur Isolation wie in diesem Merkblatt beschrieben.
 - **Enge Kontaktpersonen, welche besonders gefährdet sind**², werden angewiesen, sich beim Auftreten von Symptomen sofort telefonisch an eine Ärztin/einen Arzt zu wenden. Die Person soll Ihre Vorerkrankungen und Symptome beschreiben. Sagen Sie, dass Sie eine Person mit Risikofaktoren sind und dass Sie Symptome haben.

Nach Ende der Isolierung oder Selbst-Quarantäne

- Befolgen Sie weiterhin die Hygieneregeln und Verhaltensempfehlungen der Kampagne «So schützen wir uns» - www.bag-coronavirus.ch.

² Personen über 65 Jahre sowie Personen mit Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Atemwegserkrankungen, Krebs oder Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen.