

Hygieneregeln im Zusammenhang mit der Anordnung der häuslichen Quarantäne

- Minimieren Sie soweit möglich die Kontakte zu anderen Personen
- In Ihrem Haushalt sollen Sie nach Möglichkeit eine zeitliche und räumliche Trennung von anderen, nicht ebenfalls abgesonderten oder (noch) nicht bereits positiv auf SARS-CoV-2 getesteten Haushaltsmitgliedern einhalten. Die zeitliche Trennung kann zum Beispiel dadurch erfolgen, dass die Mahlzeiten nicht gemeinsam, sondern nacheinander eingenommen werden. Eine räumliche Trennung kann dadurch erfolgen, dass Sie sich in einem anderen Raum als die restlichen Haushaltsmitglieder aufhalten.
- Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand zu anderen und drehen Sie sich weg; halten Sie die Armbeuge vor Mund und Nase oder benutzen Sie ein Taschentuch, das Sie sofort entsorgen.
- Waschen Sie sich regelmäßig die Hände gründlich mit Wasser und Seife und vermeiden Sie das Berühren von Augen, Nase und Mund.

Informieren Sie Ihren **Hausarzt**, wenn Sie Covid-19-typische Symptome (wie Fieber, trockener Husten, Abgeschlagenheit) entwickeln, sich Ihr Gesundheitszustand deutlich verschlechtert oder Sie medizinische Fragen haben!

Sollten Sie dringend ärztliche Hilfe benötigen, kontaktieren Sie Ihren Hausarzt bzw. wählen Sie die **116 117**. Im Notfall rufen Sie die **112** an. Informieren Sie bitte vorab und beim Kontakt mit medizinischem Personal die jeweilige Person, dass Sie **Kontaktperson** zu einer mit dem neuartigen **Coronavirus (SARS-CoV-2)** infizierten Person sind.

Sollte Ihrem Hausarzt ein Hausbesuch nicht möglich sein, ist es Ihnen erlaubt, die Quarantäne unter folgenden Auflagen zu unterbrechen:

1. Vorankündigung bei Ihrem Hausarzt mit dem Hinweis, dass Sie unter Quarantäne stehen.
2. Fester Termin bei der zuständigen Praxis.
3. Direkter Weg zur Praxis und zurück, möglichst unter Meidung öffentlicher Verkehrsmittel.
4. Durchgehendes Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung auf dem Hin- und Rückweg.
5. Strikte Kontaktvermeidung und Einhaltung des Abstandsgebotes zu Dritten bis zur Untersuchung.
6. Lassen Sie sich eine schriftliche Bescheinigung der Praxis ausstellen für den Zeitraum, in dem Sie in der Praxis waren (als Beleg, im Falle einer Quarantänekontrolle).

Bei Fragen bezüglich zur Quarantäne erreichen Sie das Gesundheitsamt Leipzig per E-Mail: [**gesundheitsamt@leipzig.de**](mailto:gesundheitsamt@leipzig.de)

Vorab wurden Sie bereits im Rahmen der vorläufigen Quarantäneanordnung des Gesundheitsamtes auf die erforderlichen Maßnahmen hingewiesen.

Umfassende fachliche Informationen über den Krankheitserreger, die durch ihn verursachte Krankheit COVID-19 und die gegen seine Ausbreitung in Deutschland getroffenen Schutzmaßnahmen finden Sie im Internet unter folgenden Links:

www.infektionsschutz.de/coronavirus (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

www.rki.de/covid-19 (Robert-Koch-Institut)

Das Infektionsschutzgesetz kann unter www.gesetze-im-internet.de/ifsg/ oder unter www.rki.de eingesehen werden.

- Falls Sie **Taschentücher und andere Abfälle**, die von kranken Personen oder bei der Pflege von kranken Personen benutzt wurden, nicht gleich entsorgen können, bewahren Sie diese in einem Plastikbeutel oder Behälter im Krankenzimmer auf.
- **Trennen Sie Ihren Haushaltsmüll nicht**, d. h. neben Restmüll sollen auch Verpackungsabfälle (gelber Sack) und Biomüll über die Restmülltonne entsorgt werden. Während Sie unter Quarantäne stehen, dürfen Sie den Müll nicht selbst zum Container bringen, da Sie die Wohnung nicht verlassen dürfen. Alle Abfälle sind daher in stabile, möglichst reißfeste Abfallsäcke zu geben und durch Verknoten oder Zubinden zu verschließen. Nicht in den Restmüll von Quarantänehaushalten gehören jedoch weiterhin Altpapier, Altglas, Elektroschrott und Batterien. Gegebenenfalls müssen diese aufbewahrt werden, bis sie wieder entsorgt werden können.

c) Vorgehen bei Zustandsverschlechterung

Informieren Sie Ihren Hausarzt, wenn Sie Covid-19-typische Symptome (wie Fieber, trockener Husten, Abgeschlagenheit) entwickeln, sich Ihr Gesundheitszustand deutlich verschlechtert oder Sie medizinische Fragen haben!

Sollten Sie dringend ärztliche Hilfe benötigen, kontaktieren Sie Ihren Hausarzt bzw. wählen Sie die **116 117**. Im Notfall rufen Sie die **112** an. Informieren Sie bitte vorab und beim Kontakt mit medizinischem Personal die jeweilige Person, dass Sie mit dem neuartigen **Coronavirus (SARS-CoV-2)** infiziert bzw. Kontaktperson zu einem COVID-19-Erkrankten sind.

Sollte Ihrem Hausarzt ein Hausbesuch nicht möglich sein, ist es Ihnen erlaubt, die Quarantäne unter folgenden Auflagen zu unterbrechen:

1. Vorankündigung bei Ihrem Hausarzt mit dem Hinweis, dass Sie unter Quarantäne stehen.
2. Fester Termin bei der zuständigen Praxis.
3. Direkter Weg zur Praxis und zurück, möglichst unter Meidung öffentlicher Verkehrsmittel.
4. Durchgehendes Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung auf dem Hin- und Rückweg.
5. Strikte Kontaktvermeidung und Einhaltung des Abstandsgebotes zu Dritten bis zur Untersuchung.
6. Lassen Sie sich eine schriftliche Bescheinigung der Praxis ausstellen für den Zeitraum, in dem Sie in der Praxis waren (als Beleg, im Falle einer Quarantänekontrolle).

Bitte Angehörige, Freunde oder Nachbarn darum, Ihnen zu helfen. Einkäufe können einfach an der Wohnungstür abgestellt werden. Enger Körperkontakt oder der Aufenthalt in der Wohnung der Abgesonderten ist nicht gestattet.

Mit der Quarantäne können **psychosoziale Belastungen** wie Ängste, Sorgen oder Einsamkeit einhergehen.

- Bleiben Sie mit Ihrer Familie und Ihrem Freundeskreis über Telefon und andere Medien in Verbindung.
- Denken Sie an Ihre geistige und körperliche Fitness. Bücher, Kreuzworträtsel oder einfache Sport- und Gymnastikübungen helfen dabei.
- Auf unserer Homepage www.leipzig.de/coronavirus finden Sie unter „Häufige Fragen und Antworten“ wichtige Telefonnummern für „Hilfe in Notsituationen“, zögern Sie nicht, diese anzurufen.

Wir beraten Sie gern bei Fragen zur Quarantäne:

- Gesundheitsamt Leipzig | E-Mail: gesundheitsamt@leipzig.de

Weitere Informationen:

- www.leipzig.de/coronavirus
- <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus>
- <https://www.coronavirus.sachsen.de/index.html>

Quellen:

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/ambulant.html?nn=13490888
<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus>