

## Merkblatt des Gesundheitsamtes Karlsruhe

### SARS-CoV-2: Häusliche Quarantäne für positiv getestete Personen und deren Haushaltsangehörige sowie enge Kontaktpersonen im Sinne der Corona-Verordnung Absonderung

Als eine der oben genannten Personen besteht für Sie aufgrund der Corona-Verordnung Absonderung eine Verpflichtung zur Quarantäne. Diese greift sehr weit in Ihre persönliche Freiheit und in Ihre private und berufliche Lebensführung ein. Das ist uns bewusst. Es besteht aber nach wie vor keine andere Möglichkeit, eine unkontrollierbare Ausbreitung des Corona-Virus in unserem Land zu verhindern. Bitte denken Sie an die Menschen in Ihrer Umgebung, in Ihrem Wohnort und an diejenigen, die besonders gefährdet sind: Nehmen Sie Rücksicht auf Ihre Familie, Ihre Freunde, Nachbarn und Kollegen, indem Sie sich an die hier aufgeführten Grundregeln halten

Im Rahmen der Kontaktpersonennachverfolgung wurden Sie über Ihre Verpflichtung zur Absonderung informiert. Hierüber erhalten Sie eine Bescheinigung des zuständigen Ordnungsamtes (Ortspolizeibehörde).

#### Wie gestalte ich eine häusliche Quarantäne?

- Halten Sie sich alleine in einem gut belüftbaren Zimmer auf. In allen Räumen, in denen Sie sich aufhalten, sollte regelmäßig gut gelüftet werden.
- Empfangen Sie keinen Besuch!
- Wenn Sie mit anderen Personen in einer Wohnung leben, sollten diese sich in anderen Räumen aufhalten. Gemeinsam genutzte Räume sollten zeitlich getrennt genutzt werden (z.B. kein gemeinsames Essen).
- Bei unvermeidbarem kurzzeitigen Aufenthalt im gleichen Raum sollte ein Abstand von mindestens 2 Metern gewahrt werden und außerdem von allen Personen ein Mund-Nasenschutz getragen werden.
- Kinder und pflegebedürftige Angehörige haben besondere persönliche Bedürfnisse. Darauf sollten Sie Rücksicht nehmen. In Abstimmung mit dem Gesundheitsamt können Sie die Vorgaben für die häusliche Quarantäne anpassen.

#### Wie kann das Virus übertragen werden?

Vor allem beim Niesen und Husten können über Tröpfchen mit Krankheits-Erregern andere Personen direkt angesteckt werden.

- Sie können dieses Risiko verringern:  
Niesen bzw. husten Sie nie in Richtung anderer Menschen, sondern wenden Sie sich dabei ab. Niesen bzw. husten Sie in die Ellenbeuge oder bedecken Sie Mund und Nase mit Taschentüchern. Waschen Sie sich anschließend gründlich die Hände!

Auch bereits durch normales Atmen oder durch Sprechen, Schreien, Lachen, Singen usw. werden sehr feine Tröpfchen, sog. Aerosole, freigesetzt. Diese schweben über längere Zeit in der Luft. Andere Personen können diese Tröpfchen mit den Viren einatmen, obwohl der Abstand von > 2 m eingehalten wird.

- Daher ist das häufige Lüften der Räume von besonderer Bedeutung!

- Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes vermindert die Entstehung dieser Tröpfchen deutlich. Auf diese Weise wird das Ansteckungsrisiko gesenkt.

Die Viren können auch indirekt über Gegenstände (z.B. Türgriffe, Touchscreens) und Oberflächen (Nachtische, Badezimmer) übertragen werden. Wenn man diese berührt und sich dann – unter Umständen auch viel später – an Mund, Nase oder Augen fasst, können die Krankheitserreger über die Schleimhäute in den Körper eindringen.

- Zur Vorbeugung hilft eine möglichst gute Händehygiene, d. h. wiederholtes, gründliches Waschen der Hände mit Wasser und Seife. Alternativ ist auch eine Händedesinfektion möglich.
- Handtücher sollten häufig gewechselt, nicht von mehreren Personen gemeinsam genutzt und nicht dicht zueinander gehängt werden. Noch effektiver sind Einmal-Handtücher.
- Reinigen Sie täglich häufig berührte Oberflächen. Ein haushaltsübliches Reinigungsmittel ist ausreichend.
- Waschen Sie Wäsche erkrankter Personen wenn möglich bei mind. 60°C mit Vollwaschmittel.
- Abfallentsorgung ist im verschlossenen Müllsack über den Haus-/Restmüll möglich.

### Was mache ich als COVID-19 Erkrankter bei zunehmenden Beschwerden?

Wenn Sie so schwer erkranken, dass Sie medizinische Hilfe benötigen, rufen Sie die entsprechende medizinische Einrichtung (Hausarzt, Ärztlicher Notdienst = „Notfallpraxis“) an, bevor Sie diese aufsuchen. Erwähnen Sie dabei auch die häusliche Quarantäne und deren Hintergründe. Von ärztlicher Seite wird beurteilt werden, ob Ihr Gesundheitszustand evtl. eine stationäre Krankenhaus-Aufnahme notwendig macht. In lebensbedrohlichen Situationen rufen Sie unmittelbar die Rettungsleitstelle (Tel. 112) an. Erwähnen Sie auch hier die häusliche Quarantäne und deren Hintergründe.

### Was mache ich als Kontaktperson, wenn ich Beschwerden bekomme?

Alle Kontaktpersonen sollen nach Möglichkeit auch ohne Beschwerden routinemäßig auf SARS-CoV-2 getestet werden. Das Gesundheitsamt Karlsruhe koordiniert die Testung und wird Sie informieren.

Für Ihre medizinische Behandlung ist weiterhin Ihr Hausarzt zuständig.

Treten im Verlauf der Quarantäne Beschwerden auf (Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Kopf- oder Gliederschmerzen, Abgeschlagenheit, Fieber, Verlust von Geruchs- und/oder Geschmackssinn, Durchfall) sollten Sie erneut getestet werden. Wenden Sie sich hierzu telefonisch an Ihren Hausarzt und informieren Sie zusätzlich das Gesundheitsamt Karlsruhe. Bei Zunahme der Beschwerden gelten die gleichen Empfehlungen wie für COVID-19 Erkrankte (siehe oben).

### Wie erreiche ich das Gesundheitsamt Karlsruhe?

**Tel.: 0721 936 – 99 455**

**E-Mail: [infektionsschutz@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:infektionsschutz@landratsamt-karlsruhe.de)**

### Wo finde ich weitere Informationen zu SARS-CoV-2 bzw. COVID-19?

Weiter Informationen zu SARS-CoV-2 bzw. COVID-19 finden Sie auf unserer Homepage [www.landkreis-karlsruhe.de](http://www.landkreis-karlsruhe.de)

und auf den Seiten des Robert-Koch-Instituts:

[www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html)