Gesundheitsüberwachung

Prüfen Sie täglich Ihren Gesundheitszustand und messen Sie Fieber. Bei Anhalten oder Verschlechterung der unten aufgeführten Symptome melden Sie sich bei Ihrem Hausarzt:

- Husten
- Schnupfen
- Halsschmerzen
- Einschränkung des Geschmacks- und Geruchssinns
- Atembeschwerden
- Heiserkeit
- Kopfschmerzen
- Bauchschmerzen, Durchfall, Erbrechen
- Glieder- und Muskelschmerzen
- Abgeschlagenheit/Krankheitsgefühl
- Fieber/erhöhte Temperatur
- Schwitzen, Schüttelfrost

Außerhalb der Dienstzeiten Ihres Hausarztes wenden Sie sich unter Hinweis auf Quarantänemaßnahmen unter Tel.: **116117** an den ärztlichen Bereitschaftsdienst.

Bei schwerwiegenden Symptomen können Sie sich mit dem Hinweis auf Quarantänemaßnahmen bei der Rettungsleitstelle Tel.: **19222** melden.

Ende der Quarantäne

Die Quarantäne besteht zunächst auf unbestimmte Zeit, mindestens jedoch 10 Tage nach Symptombeginn oder 10 Tage nach positivem Abstrichergebnis. Die Entlassung aus der Quarantäne erfolgt erst auf Veranlassung des Gesundheitsamtes nach telefonischer Rücksprache.

Unterstützung

Corona - Wir helfen einander:

Im Bodenseekreis gibt es mittlerweile zahlreiche Nachbarschaftshilfe-Angebote. Eine Übersicht finden Sie auf unserer Internetseite unter:
www.bodenseekreis.de/wirhelfeneinander

Beratungsangebote für besondere Lebenslagen in der Corona-Zeit:

Es stehen Ihnen in dieser besonderen Situation verschiedene telefonische Beratungsangebote, wie z. B. zu den Themen Psyche, Gesundheit, Familien und Kinder etc., zur Verfügung:
www.bodenseekreis.de/de/soziales-gesundheit/beratung-in-der-krise

Landratsamt Bodenseekreis
Gesundheitsamt
Albrechtstraße 75
88045 Friedrichshafen

Weitere Informationen:
www.bodenseekreis.de/corona
www.rki.de
www.infektionsschutz.de

Stand: Oktober 2020

LANDRATSAMT
BODENSEEKREIS
Gesundheitsamt

Häusliche Quarantäne

für Corona-Infizierte (COVID-19)

Informationen zur häuslichen Quarantäne - Verhaltensregeln und Hygienemaßnahmen

Sie sind positiv auf das SARS-CoV-2-Virus getestet und daher als krank anzusehen. Aus diesem Grund wurde bei Ihnen eine Absonderung in häusliche Quarantäne angeordnet.

In diesem Faltblatt finden Sie Hinweise, welche Maßnahmen Sie ergreifen und wie Sie sich verhalten müssen. Sie erfahren, wie Sie Ihre Familie oder weitere Kontaktpersonen schützen können. Beachten Sie, dass besonders ältere und vorerkrankte Personen gefährdet sind. Bitte beachten Sie diese Verhaltensregeln zuverlässig. Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt oder das Gesundheitsamt des Bodenseekreises.

Suchen Sie keinen Arzt oder das Krankenhaus auf ohne vorherige telefonische Rücksprache.

Haben Sie Fragen zur Quarantäne, wenden Sie sich gerne an die Info-Hotline des Gesundheitsamts:

Tel.: 07541 204-3300
(täglich von 09:00 bis 16:00 Uhr)

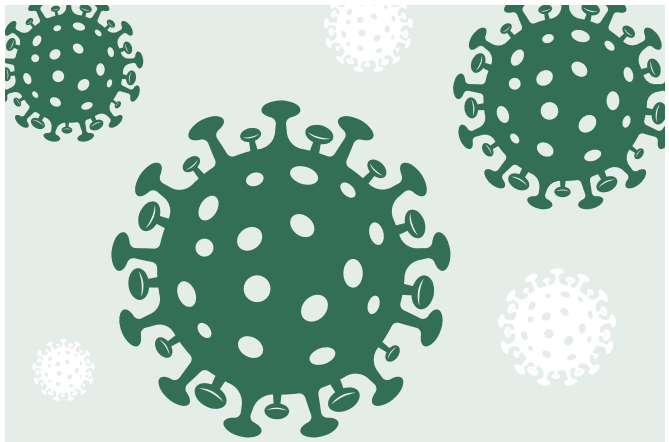
Absonderung in häuslicher Quarantäne

Wurde für Sie eine häusliche Quarantäne angeordnet, beachten Sie folgende Verhaltens- und Hygieneregeln:

- Sie dürfen Ihre Wohnung/Ihr Haus nicht verlassen. Auch nicht um den Müll rauszubringen oder an den Briefkasten zu gehen.
- Es sind keine Besuche von anderen Personen gestattet.
- Lüften Sie regelmäßig alle Räume.
- Bitten Sie Familie, Nachbarn oder Freunde um Hilfe oder nehmen Sie Angebote der Nachbarschaftshilfe in Anspruch.
- Vermeiden Sie dabei immer direkten Kontakt.
- Lassen Sie sich z. B. Essen oder Einkäufe vor Ihre Türe stellen und legen Sie anschließend das Geld daneben.

Wenn in Ihrem Haushalt weitere Personen wohnen:

- Halten Sie sich in getrennten Räumen auf und schlafen Sie getrennt.
- Nutzen Sie, wenn möglich, unterschiedliche Bäder/WCs.
- Essen Sie nicht gemeinsam am Tisch, sondern getrennt räumlich oder zeitlich.
- Werden Räume zusammen/nacheinander genutzt, muss strenge Hygiene eingehalten werden.
- Reinigen Sie die Flächen und Gegenstände (z. B. Türklinken, Tisch, Küchenarbeitsplatte, Waschbecken, WC etc.) mit Desinfektionsmittel „begrenzt viruzid“ oder „viruzid“ oder haushaltsüblichem Reinigungsmittel.
- Wechseln Sie regelmäßig Handtücher und Lappen. Waschen Sie die Wäsche mit mindestens 60 °C, besser 90 °C.



- Kontaminierter Müll (z. B. Taschentücher, Essensreste etc.) sind im Zimmer der infizierten Person in stabilen Müllsäcken in einem geschlossenen Abfallbehälter zu sammeln und durch Verknoten fest zu verschließen. Die Müllsäcke in den Restabfallbehälter entsorgen.
- Nutzen Sie Mund- und Nasenschutz und Einmalhandschuhe.
- Beachten Sie einen Mindestabstand von mindestens 1,5 Metern.
- Achten Sie auf strenge Händehygiene. Waschen Sie sich regelmäßig und gründlich mit Seife Ihre Hände. Benutzen Sie ein „begrenzt viruzides“ oder „viruzides“ Händedesinfektionsmittel.
- Husten oder Niesen Sie niemals „in die Luft“ oder in die Handfläche. Benützen Sie ein Papiertaschentuch oder die Ellenbeuge.

Sonstiges:

Ist Ihnen eine räumliche Trennung nicht möglich, z. B., weil Sie sich nicht von Ihren Kindern oder zu pflegenden Angehörigen absondern können, so muss sich der gesamte Haushalt in Quarantäne begeben. Achten Sie dabei besonders auf die Verhaltens- und Hygieneregeln, damit die Ansteckungsgefahr so gering wie möglich gehalten wird. Wenn eine Isolierung nicht möglich ist, so verlängert sich die Quarantänezeit der Kontaktpersonen deutlich.