

Informationen zur häuslichen Quarantäne

Bitte beachten Sie: Verstöße gegen eine angeordnete Quarantäne können mit einer Geld- oder Freiheitsstrafe geahndet werden!

Was ist eine häusliche Quarantäne?

- Die häusliche Quarantäne ist eine befristete Absonderung von erkrankten oder ansteckungsverdächtigen Personen und soll damit die Verbreitung des neuartigen Coronavirus verhindern.
- Die Quarantäne dient Ihrem Schutz und dem Schutz anderer Personen vor Ansteckung mit dem neuartigen Coronavirus.

Welche Pflichten habe ich während einer angeordneten häuslichen Quarantäne?

- Die in Quarantäne befindliche Person darf das Haus nicht verlassen. Auch darf sie keinen Besuch von Personen empfangen, die nicht Ihrem Haushalt angehören. Darüber hinaus ist das Ausführen von / Spazierengehen mit Tieren untersagt.
- Eine Nutzung des eigenen Gartens ist nur bei freistehenden Einfamilienhäusern bzw. Mehrfamilienhäusern möglich, sofern eine Kontaktvermeidung zu haushaltsfremden Personen erfolgt.
- Bei Auftreten von Symptomen ist sofort telefonischer Kontakt mit dem Gesundheitsamt (Hotline 0800 200 66 22) aufzunehmen. In einem Notfall nehmen Sie bitte direkt Kontakt mit der Notrufnummer 112 oder der 116 117 (kassenärztlicher Notdienst) auf und geben, wenn möglich, an, dass Sie derzeit ein Verdachtsfall (COVID-19) bzw. bestätigter Fall sind, damit das Rettungspersonal sich entsprechend schützen kann.
- Es soll zweimal täglich die Körpertemperatur der Person gemessen werden.
- Es soll ein Tagebuch zu Symptomen, Körpertemperatur, allgemeinen Aktivitäten und Kontakten zu weiteren Personen geführt werden (für die zurückliegenden Tage bitte soweit Sie sich erinnern). Dieses Tagebuch ist nach Beendigung der Quarantäne ausschließlich online an das Gesundheitsamt zu übermitteln (siehe Seite 3).
- Das Gesundheitsamt ruft täglich an und fragt nach dem Wohlbefinden. Sie sind zur wahrheitsgemäßen Beantwortung der Fragen verpflichtet.
- Beachten Sie die allgemeinen Hygienehinweise und die aktuell gültigen Verordnungen und Allgemeinverfügungen des Kreises Nordfriesland unter www.nordfriesland.de
- Die medizinische Versorgung erfolgt durch den Hausarzt. Nicht notwendige Arzttermine sind abzusagen. Bei dringenden anderen fachärztlichen Behandlungen oder medikamentöser Versorgung kontaktieren Sie ihren Haus- oder Facharzt telefonisch. Bei medizinischen Problemen, die zur Nichteinhaltung der Quarantäne führen könnten, kontaktieren Sie Ihr zuständiges Gesundheitsamt.

Tipps zur häuslichen Quarantäne

Folgende Hygieneregeln sind zu beachten:

- Minimieren Sie soweit möglich die Kontakte zu anderen Personen.
- In Ihrem Haushalt sollen Sie nach Möglichkeit eine zeitliche und räumliche Trennung von den anderen Haushaltsmitgliedern einhalten. Eine zeitliche Trennung kann z.B. dadurch erfolgen, dass die Mahlzeiten nicht gemeinsam, sondern nacheinander eingenommen werden. Eine räumliche Trennung kann z.B. dadurch erfolgen, dass Sie sich stets in einem anderen Raum als die anderen Haushaltsmitglieder aufhalten und in getrennten Betten schlafen.
- Verzichten Sie auf das Händeschütteln.
- Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand zu anderen Personen 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 (mehrmals täglich) gründlich mit Wasser und Seife die Hände und vermeiden Sie das Berühren von Augen, Nase und Mund. Verwenden Sie nach Möglichkeit Einmal-Papierhandtücher.
- Vor jedem Kontakt zu anderen Personen sollte eine Händehygiene durchgeführt werden sowie z.B. vor der Zubereitung von Speisen, vor dem Essen und nach dem Toilettengang.
- Kleidung, Handtücher, Lappen und Bettwäsche sollten häufig gewechselt werden. Sammeln Sie die Wäsche der erkrankten Person in einem separaten Wäschesack. Verschmutzte Wäsche nicht schütteln und die entsprechende Wäsche (mit einem herkömmlichen Haushalts-Vollwaschmittel) bei mindestens 60 °C, besser 90 °C waschen und anschließend gründlich trocknen lassen.
- Reinigen Sie häufig berührte Oberflächen (Nachtische, Bettrahmen, Smartphone, Tablets, etc.) mindestens einmal täglich. Taschentücher und andere Abfälle sollten in einem Mülleimer mit Müllbeutel separat gesammelt und entsorgt werden.
- Lüften Sie täglich intensiv die genutzten Räumlichkeiten.
- Da Katzen und Frettchen im Verdacht stehen ebenfalls Virusüberträger zu sein, sollte der Kontakt zu diesen Tieren ebenfalls vermieden werden.

Praktische Tipps für Ihr Wohlbefinden:

- Schaffen Sie sich eine Tagesstruktur.
- Bleiben Sie über Telefon, Briefwechsel und soziale Medien mit Freunden und Familie in Kontakt.
- Bitten Sie Familie, Freunde oder Nachbarn für Sie einzukaufen.
- Bitten Sie Familie, Freunde oder Nachbarn mit Ihren Haustieren spazieren zu gehen.
- Bleiben Sie körperlich aktiv.
- Es sind viele Falschmeldungen unterwegs, nutzen Sie für Ihre Informationsbeschaffung vertrauenswürdige Quellen.

Tagebuch für erkrankte Personen oder Personen mit Kontakt zu COVID-19 Fällen

Name, Vorname: _____ Geb.-Datum: _____
 Wohnort: _____ Tel.-Nr.: _____

Ich gehöre zu:

- ärztlichem Personal Pflegepersonal Laborpersonal Familienmitglied
 Passagier im selben Flugzeug wie der/die Patient/in andere: _____

Datum	Kontakt	Schutz	Eigene Symptome (N=Nein, J=Ja, WN=weiß nicht)						Sonstige	Falls eigene Symptomatik auftritt, Kontakt zu:
			Fieber (ja, nein)	Temperatur	Husten (ja, nein)	Hals-schmerzen (ja, nein)	Kurz-atmig-keit			
z.B. Mo, 03.02.14	Art des Kontakts (s.u.) alle zutreffenden eintragen	Art des Schutzes (s.u.) alle zutreffenden eintragen								

Kodierungstabelle:

Art des Kontakts:	Art des Schutzes:
0 Kein Kontakt	0 keiner
S Mindestens 15-minütiger Sprechkontakt	M1 OP-Maske oder FFP1-Maske
P Pflegerische oder ärztliche Handlung am Patienten	M2 FFP2-Maske
Ä Ärztliche Handlung am Patienten	M3 FFP3-Maske
Aer Aerosol-produzierende Maßnahme, z.B. Absaugen, BAL, Intubation, Bronchoskopie	K (Schutz-)Kittel
Mat Handhabung/Kontakt mit möglicherweise infektiösem Material	H Handschuhe
And Andere Art von Kontakt (bitte eintragen, welcher)	S Schutzbrille

„Kontakt“ ist hier definiert, wenn einer der folgenden Punkte erfüllt ist:

- mindestens 15-minütiger Sprechkontakt oder vergleichbare Handlung
- pflegerische Handlung am Patienten, unabhängig von der Art der Schutzausrüstung
- ärztliche Handlung am Patienten, unabhängig von der Art der Schutzausrüstung
- direkter Kontakt zu Sekreten oder Körperausscheidungen bzw. -flüssigkeiten, z.B. Speichel oder Stuhl, des Patienten (möglicherweise infektiöses Material)