

## **Hinweise für SARS-CoV-2 Kontaktpersonen**

Wenn Sie direkten Kontakt zu einer Person hatten, bei der eine Infektion mit dem Corona-Virus SARS-CoV-2 durch positiven Befund nachgewiesen wurde, werden Sie gebeten, sich umgehend in Selbstisolation zu begeben und Ihre Kontakte zu anderen Personen zu minimieren.

Es gelten die folgenden vom Robert-Koch-Institut empfohlenen Verhaltensregeln:

Eine Testung auf das Coronavirus SARS-CoV-2 erfolgt nicht, solange Sie symptomfrei bleiben. Sollten Sie Symptome entwickeln, kontaktieren Sie bitte umgehend telefonisch Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt oder das Gesundheitsamt unter 04401/927-719. Bitte suchen Sie die Arztpraxis nur persönlich auf, wenn Sie dies vorher telefonisch mit dem Praxispersonal geklärt haben. Sollten Sie ärztliche Hilfe benötigen, informieren Sie bitte vorab und beim Kontakt mit medizinischem Personal die jeweilige Person, dass Sie eine Kontaktperson einer mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 infizierten Person sind.

Auch für Sie gelten die folgenden vom Robert-Koch-Institut empfohlenen Verhaltensregeln:

### **a) Unterbringung und Kontakte**

- Als Kontaktperson zu einer Person mit bestätigter COVID-19 Infektion sollten Sie alleine in einem gut belüftbaren Einzelzimmer untergebracht sein.
- Die Anzahl der Kontakte zu anderen Personen ist auf das absolute Minimum zu beschränken, d.h. auf Haushaltsangehörige, deren Unterbringung nicht anderweitig möglich ist oder die Sie zu Ihrer Unterstützung benötigen. Kontakte zu Personen mit eigenen gesundheitlichen Beeinträchtigungen und/oder Vorerkrankungen sowie Personen mit Risikofaktoren für Komplikationen (z.B. Immunsuppression, relevante chronische Grunderkrankungen, hohes Alter) sind zu deren eigenem Schutz nach Möglichkeit zu vermeiden, auch wenn diese zu Ihrem Haushalt gehören.
- Während der häuslichen Quarantäne sollten Sie sich getrennt von Ihren Haushaltsangehörigen möglichst jeweils in anderen Räumen aufhalten. Falls dies nicht möglich ist, wird zumindest aber die Einhaltung eines Abstands von mindestens 1,5 Metern empfohlen. Gegebenenfalls sind Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen. Auch bei der Einnahme von Mahlzeiten sollte eine zeitliche oder räumliche Trennung von den übrigen Haushaltsangehörigen eingehalten werden.
- Räume, die von mehreren Personen genutzt werden (zum Beispiel Küche, Bad) sind regelmäßig gut zu lüften, auch, wenn die Nutzung zeitlich versetzt erfolgt.
- Kontakte zu Personen außerhalb Ihres Haushalts sollten unterbleiben, zum Beispiel zu Briefträgern, Lieferdiensten, Nachbarn, Freunden, Bekannten. Lassen Sie Lieferungen vor dem Haus- oder Wohnungseingang ablegen, tragen Sie einen Mund-Nasen-Schutz und halten Sie größtmöglichen Abstand zu diesen Personen.

## b) Hygienemaßnahmen

Wie bei Influenza und anderen akuten Atemwegsinfektionen schützen Husten- und Nies-Etikette, eine ausgiebige Handhygiene sowie ein ausreichender Abstand zu anderen Personen (mindestens 1,5 Meter) auch vor einer Übertragung des neuartigen Coronavirus.

- Ein ganz wichtiger Punkt zur Vermeidung einer Weitergabe des Corona-Virus SARS-CoV-19 ist eine gute Handhygiene. Deshalb wird dringend empfohlen, vor jedem Kontakt zu anderen Personen sowie zum Beispiel vor dem Zubereiten von Speisen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang und immer dann, wenn die Hände sichtbar schmutzig sind, die Hände ausgiebig mit Wasser und Seife zu waschen.
- Zum Abtrocknen der Hände sind Einweg-Papiertücher das Mittel der Wahl. Sind diese nicht verfügbar, sollten Handtücher nur von jeweils einer Person benutzt und entsprechend häufig gewechselt werden.
- Wenn die Hände nicht sichtbar verschmutzt sind, kann alternativ zum Händewaschen mit Wasser und Seife auch ein hautverträgliches Handdesinfektionsmittel auf Alkoholbasis verwendet werden. Empfohlen werden Desinfektionsmittel mit der Bezeichnung "begrenzt viruzid", "begrenzt viruzid Plus" oder "viruzid". Achten Sie auf die Sie auf die Sicherheits-hinweise der Desinfektionsmittel.
- Husten- und Nies-Etikette sollte von jedermann, insbesondere aber von Personen mit bestätigter COVID-19 Infektion, praktiziert werden. Sie umfasst das Abdecken von Mund und Nase während des Hustens oder Niesens mit einem Taschentuch oder dem gebeugten Ellbogen unter Abwenden von anderen Personen.
- Grundsätzlich sollten Sie Oberflächen, die Sie häufig berühren wie zum Beispiel Bad- und Toilettenoberflächen, täglich mit einem wirksamen Flächendesinfektionsmittel reinigen und desinfizieren. Empfohlen werden Desinfektionsmittel mit der Bezeichnung "begrenzt viruzid", "begrenzt viruzid Plus" oder "viruzid".

Landkreis Wesermarsch  
Gesundheitsamt  
Rönnelstraße 10, 26919 Brake  
Tel. 04401/927-511  
E-Mail: [gesundheitsamt@lkbra.de](mailto:gesundheitsamt@lkbra.de)

Stand: Dezember 2020