

Prüfen Sie während der Quarantänezeit täglich Ihren Gesundheitszustand, messen Sie zweimal täglich die Körpertemperatur und dokumentieren Sie sowohl die Temperatur als auch Ihren Gesundheitszustand in einem Tagebuch. Senden Sie das ausgefüllte Tagebuch am letzten Tag der Quarantäne postalisch an das Gesundheitsamt.

Sofern sich Ihr Gesundheitszustand verändert, insbesondere bei folgenden Symptomen - Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Geschmacks- und Geruchsstörungen, Atembeschwerden, Heiserkeit, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Durchfall, Erbrechen, Glieder- und/ oder Muskelschmerzen, Abgeschlagenheit/ Krankheitsgefühl, Fieber/erhöhte Temperatur, Schwitzen, Schüttelfrost - kontaktieren Sie umgehend Ihren Hausarzt. Es ist zu empfehlen, eine sofortige Testung auf SARS-CoV-2 über Ihren Hausarzt zu veranlassen.

Bitte informieren Sie zusätzlich auch das Gesundheitsamt.

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.

Eine Testung asymptomatischer Kontaktpersonen zur frühzeitigen Erkennung einer beginnenden Infektion kann durchgeführt werden. Sprechen Sie hierzu bitte mit Ihrem behandelnden Hausarzt. Es ist zu betonen, dass ein negatives Testergebnis das Gesundheitsmonitoring nicht ersetzt und die Quarantänezeit nicht verkürzt.

Unterstützung

Corona - Wir helfen einander:

Im Bodenseekreis gibt es mittlerweile zahlreiche Nachbarschaftshilfe-Angebote. Eine Übersicht finden Sie auf unserer Internetseite unter:

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/soziales-gesundheit/beratung-in-der-krise

Landratsamt Bodenseekreis Gesundheitsamt

Albrechtstraße 75 88045 Friedrichshafen

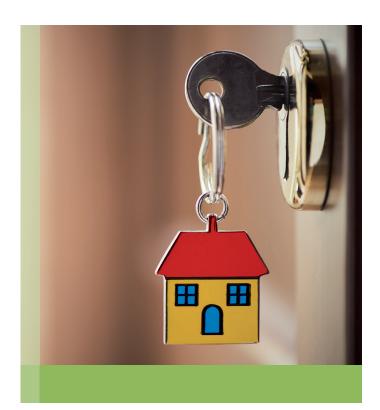
Weitere Informationen:

www.bodenseekreis.de/corona www.rki.de www.infektionsschutz.de



Häusliche Quarantäne

für Kontaktpersonen Kategeorie 1 (Corona)



Informationen zur häuslichen Quarantäne -Verhaltensregeln und Hygienemaßnahmen

Sie sind Kontaktperson einer auf SARS-CoV-2-Virus positiv getesteten Person. 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.

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

(Mo - Fr von 09:00 bis 16:00 Uhr)

Aufhebung der Quarantäne

Hatten Sie in der Ihnen mitgeteilten Quarantänezeit, auch in den 48 Stunden vor Ablauf keine Krankheitssymptome, so ist die Quarantäne automatisch beendet

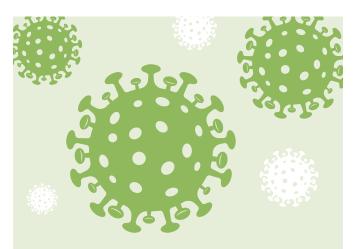
Absonderung in häuslicher Quarantäne

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 den 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/WC's.
- 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.
- ▶ 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.