



## Empfehlungen für COVID-19 Erkrankte

**Ich bin positiv auf SARS-CoV-2 (Coronavirus) getestet und befinde mich in häuslicher Absonderung - wie verhalte ich mich nun?** (Stand 12.03.2020)

### 1. Unterbringung und Kontakte

- Stellen Sie nach Möglichkeit eine Einzelunterbringung in einem gut belüftbarem Einzelraum/Zimmer sicher. Empfohlen ist regelmäßiges Lüften in allen Räumen, in denen Sie sich aufhalten.
- Begrenzen Sie die Anzahl und Enge Ihrer Kontakte weitestgehend, insbesondere gegenüber Personen, die einer Risikogruppe angehören (Immunsupprimierte, chronische Kranke, ältere Personen). Empfangen Sie keine Besuche.
- Haushaltspersonen sollten sich in anderen Räumen aufhalten oder, falls dies nicht möglich ist, einen Mindestabstand von mindestens 2 m zu Ihnen einhalten. Alternativ: die Nutzung gemeinsamer Räume sollte auf ein Minimum begrenzt werden und zeitlich getrennt (z.B. Bad, Einnehmen von Mahlzeiten) erfolgen.
- Stellen Sie sicher, dass Räume, die von mehreren Personen genutzt werden (z.B. Küche, Bad), regelmäßig gut gelüftet werden.
- Nach den Richtlinien des Robert-Koch-Instituts stehen Ihre Haushaltsangehörigen als Kontaktpersonen ebenfalls unter Quarantäne.
- Sollten Sie Schwierigkeiten mit Ihrer Versorgung haben, wenden Sie sich bitte an Ihre Stadt oder Gemeinde.

### 2. Hygienemaßnahmen

Wie bei Influenza (Grippe) und anderen akuten Atemwegsinfektionen schützen:

- **Husten- und Nies- Etikette:** Diese sollte jederzeit von allen Personen praktiziert werden. Drehen Sie sich von anderen Personen weg und husten oder niesen Sie, wenn möglich, in ein Einwegtaschentuch. Ist kein Taschentuch verfügbar, so halten Sie sich beim Niesen oder Husten die Armbeuge vor den Mund. Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen. Entsorgen Sie Materialien, die zum Abdecken von Mund oder Nase verwendet werden oder reinigen Sie sie nach Gebrauch entsprechend.
- **gute Händehygiene:** Vor und nach der Zubereitung von Speisen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang und im Verlauf des Tages regelmäßig gründlich Hände mit Wasser und Seife waschen. Zum Trocknen der Hände Einweg-Papiertücher oder ein Handtuch nutzen. Handtücher bitte bei 60 Grad waschen. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen.
- **Abstandhalten (ca. 2 Meter)** zu Erkrankten/anderen Personen

### **3. Gesundheitsüberwachung**

- Bis zum Ende der Absonderung müssen Sie:
  - zweimal täglich Ihre Körpertemperatur messen;
  - täglich ein Tagebuch zu Symptomen und Körpertemperatur führen;
  - dem Gesundheitsamt unverzüglich mitteilen oder es dem Gesundheitsamt mitteilen lassen, wenn sich Ihr Gesundheitszustand erheblich verschlechtert und eine Behandlung außerhalb Ihres Haushalts erforderlich wird oder bereits erforderlich wurde.
- Frühestens zehn Tage nach Symptombeginn und Symptommfreiheit (mindestens 48 Stunden fieberfrei und mindestens 24 Stunden keine Symptome) können Sie sich wegen der Beendigung der Maßnahme über das Kontaktformular des Gesundheitsamtes mit dem Gesundheitsamt in Verbindung setzen.

### **4. Vorgehen, wenn sich Ihre Beschwerden verschlimmern:**

Falls sich Ihre Beschwerden verschlimmern sollten, rufen Sie unter Angaben Ihres positiven Befundes bei Ihrem Hausarzt, beim notärztlichen Bereitschaftsdienst (116 117) oder bei einer lebensbedrohlichen Situation die 112 an.

Gesundheitsamt Esslingen Tel. 0711 3902 41600 oder besser über  
E-Mail [gesundheitsamt@LRA-ES.de](mailto:gesundheitsamt@LRA-ES.de)

Aktuelle Informationen rund um das Coronavirus (SARS-CoV-2) finden Sie unter  
[www.rki.de](http://www.rki.de)