



FÜR PATIENT/-INNEN UND ANGEHÖRIGE

# Häusliche Isolierung bei bestätigter COVID-19-Erkrankung

## HÄUSLICHE ISOLIERUNG

Bei Ihnen wurde eine COVID-19-Erkrankung mit derzeit leichter Symptomatik diagnostiziert und Sie befinden sich deshalb in häuslicher Isolierung.

Das Virus ist leicht übertragbar und die COVID-19-Erkrankung kann auch sehr schwer verlaufen.

Bei einer **Verschlechterung Ihres Zustandes** informieren Sie bitte umgehend Ihren Hausarzt/Hausärztin.

Angehörige, die mit Ihnen im Haushalt leben und während der Isolierung vor Ort bleiben, sollten bei guter Gesundheit und ohne Vorerkrankungen sein.

**Personen mit Risikofaktoren** sollten nach Möglichkeit nicht mit Ihnen im gleichen Haushalt untergebracht sein:

- Personen mit unterdrücktem Immunsystem,
- mit chronischen Grunderkrankungen
- oder ältere Menschen

## Kontakt zu Angehörigen Ihres Haushalts

### So wenig wie möglich

- ▶ Sie sollten möglichst nur zu den Haushaltsangehörigen Kontakt haben, die Sie zur Unterstützung benötigen.
- ▶ Bei Kontakt sollten Sie und Ihre Angehörigen mind. 1,5 m Abstand halten und jeweils Mund-Nasen-Schutz tragen.
- ▶ Alle anderen Personen sollten sich nicht im gleichen Raum aufhalten wie Sie oder besser an einem anderen Ort untergebracht sein.

## Kontakt zu Personen außerhalb Ihres Haushalts

- ▶ Persönlicher Kontakt mit z. B. Briefträgern, Lieferdiensten, Nachbarn, Freunden, Bekannten sollte unterbleiben.
- ▶ Lassen Sie Lieferungen vor dem Haus-/oder Wohnungseingang ablegen.
- ▶ Bei unvermeidbaren Kontakten tragen Sie einen Mund-Nasen-Schutz und halten Sie größtmöglichen Abstand zu diesen Personen.

## Unterbringung in der Wohnung

- ▶ Sie sollten möglichst getrennt von anderen Personen in einem Einzelzimmer untergebracht sein.
- ▶ Sorgen Sie für ein regelmäßiges Lüften aller Räume.
- ▶ Nutzen Sie Küche, Flur, Bad und weitere Gemeinschaftsräume nicht häufiger, als unbedingt nötig.
- ▶ Nehmen Sie und Ihre Angehörigen Ihre Mahlzeiten möglichst zeitlich und räumlich getrennt voneinander ein.



## HYGIENE

### Husten und Niesregeln

- ▶ Halten Sie größtmöglichen Abstand zu anderen Personen (mindestens 1,5 m).
- ▶ Drehen Sie sich beim Husten und Niesen weg.
- ▶ Husten und niesen Sie zum Schutz anderer in die Armbeuge oder in ein Einweg-Taschentuch und entsorgen Sie es umgehend in einem Mülleimer mit Deckel.



### Regeln der Händehygiene beachten

- ▶ Verzichten Sie auf das Händeschütteln.
- ▶ Waschen Sie regelmäßig und gründlich Hände mit Wasser und Seife, insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten. Krankheitserreger können dadurch nahezu vollständig entfernt werden.
- ▶ Waschen Sie mindestens für 20 bis 30 Sekunden Ihre Hände mit Wasser und Seife
  - vor und nach jedem Kontakt zu anderen Personen
  - vor der Zubereitung von Speisen
  - vor dem Essen
  - nach dem Toilettengang
  - immer dann, wenn die Hände sichtbar schmutzig sind
  - nach jedem Kontakt mit der erkrankten Person oder deren unmittelbarer Umgebung.
- ▶ Hautverträgliche Händedesinfektionsmittel auf Alkoholbasis, können Sie bei nicht sichtbarer Verschmutzung benutzen. Achten Sie auf folgende Bezeichnungen:
  - „begrenzt viruzid“ ODER
  - „begrenzt viruzid PLUS“ ODER
  - „viruzid“



Beachten Sie die Sicherheitshinweise.



## FÜR PATIENTEN UND ANGEHÖRIGE

## Hinweise zur häuslichen Isolierung bei bestätigter COVID-19-Erkrankung

- ▶ Benutzen Sie Einweg-Handtücher oder tauschen Sie Handtücher aus, sobald sie feucht sind.
- ▶ Gesunde Personen verwenden andere Handtücher als Erkrankte.
- ▶ Beachten Sie, dass jede Person des Haushalts ausschließlich ihr persönliches Handtuch benutzt.

## REINIGUNG

## Reinigung und Desinfektion

- ▶ Reinigen Sie häufig berührte Oberflächen (Nachtische, Bettrahmen, Smartphones, Tablets, etc.) **einmal täglich**.
- ▶ Reinigen Sie Bad- und Toilettenoberflächen **mindestens einmal täglich**.
- ▶ Benutzen Sie ein haushaltsübliches Reinigungsmittel und ggf. ein Flächendesinfektionsmittel. Achten Sie bei letzterem dabei auf folgende Bezeichnungen:
  - „begrenzt viruzid“ ODER
  - „begrenzt viruzid PLUS“ ODER
  - „viruzid“

Beachten Sie die Sicherheitshinweise.

## Wäsche



- ▶ Wäsche der erkrankten Person bei mindestens 60°C waschen!
- ▶ Sammeln Sie Wäsche der erkrankten Person im separaten Wäschesack.
- ▶ Die Wäsche nicht schütteln. Direkten Kontakt von Haut und Kleidung mit den kontaminierten Materialien vermeiden.
- ▶ Verwenden Sie herkömmliches Vollwaschmittel und achten Sie auf eine gründliche Trocknung.

## ABFALLENTSORGUNG

- ▶ Der Müllsack mit Abfällen, die von Erkrankten erzeugt wurden – Taschentücher u. a. – ist im Krankenzimmer, in einem verschließbaren Behälter aufzubewahren.
- ▶ Entsorgen Sie den verschnürten Müllsack im Restmüll.



## HAUSHALTSANGEHÖRIGE UND KRANKHEITSSYMPTOME

Bei auftretenden Beschwerden, die auf eine SARS-CoV-2-Infektion hindeuten könnten (Fieber, Husten etc.) gelten sie als **krankheitsverdächtig**. In diesem Falle sollte eine weitere diagnostische Abklärung umgehend erfolgen.



## WEITERE INFORMATIONEN

Robert Koch-Institut

[www.rki.de/covid-19](http://www.rki.de/covid-19)



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)



Herausgeber: Robert Koch-Institut, Berlin  
 Redaktion: ZBS 7 – Strategie und Einsatz, Fachgebiet 14 –  
 Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene  
 Grafik: [www.goebel-groener.de](http://www.goebel-groener.de)  
 Titelfoto: Gina Sanders – stock.adobe.com



Das Robert Koch-Institut ist ein Bundesinstitut im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit