

## Hinweise für COVID-19 Kontaktpersonen

Sie hatten Kontakt zu einer Person mit labordiagnostisch nachgewiesener COVID-19 Erkrankung. Daher werden Sie gebeten, sich umgehend in Selbstisolation zu begeben und Ihre Kontakte zu minimieren. Das Gesundheitsamt wird Sie in den nächsten Tagen zu dem Kontakt telefonisch befragen, und dann festlegen, inwieweit eine 14-tägige Quarantäne einzuhalten ist.

Für Personen, die einer häuslichen Absonderung unterliegen, gelten die folgenden vom Robert-Koch-Institut empfohlenen Verhaltensregeln:

### a) Unterbringung und Kontakte

- Stellen Sie eine Einzelunterbringung in einem gut belüftbaren Einzelzimmer sicher.
- Begrenzen Sie die Anzahl und Enge Ihrer Kontakte bestmöglich, insbesondere gegenüber Personen, die einer Risikogruppe angehören (Immunsupprimierte, chronische Kranke, ältere Personen). Empfangen Sie keinen unnötigen Besuch.
- Haushaltspersonen und eventuelle Besucher 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 möglichst zeitlich getrennt erfolgen.
- Stellen Sie sicher, dass Räume, die von mehreren Personen genutzt werden (z. B. Küche, Bad) regelmäßig gut gelüftet werden.

### b) Hygienemaßnahmen

Wie bei Influenza und anderen akuten Atemwegsinfektionen schützen Husten- und Nies-Etikette, gute Händehygiene sowie Abstand zu solchen Erkrankten (ca. 1 bis 2 Meter) auch vor einer Übertragung des neuartigen Coronavirus.

- Händehygiene sollte vor und nach der Zubereitung von Speisen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang und immer dann durchgeführt werden, wenn die Hände sichtbar schmutzig sind. Führen Sie die Händehygiene mit Wasser und Seife durch.
- Bei Verwendung von Wasser und Seife sind Einweg-Papiertücher zum Trocknen der Hände das Mittel der Wahl. Wenn nicht verfügbar, verwenden Sie Handtücher und tauschen diese aus, wenn sie feucht sind.
- Gesunde sollten nicht dieselben Handtücher verwenden wie Erkrankte.
- Husten- und Nies-Etikette sollte jederzeit von allen, insbesondere von kranken Personen, praktiziert werden. Sie umfasst das Abdecken von Mund und Nase während des Hustens oder Niesens mit Taschentüchern oder gebeugtem Ellbogen, gefolgt von Händehygiene.
- Entsorgen Sie Materialien, die zum Abdecken von Mund oder Nase verwendet werden, oder reinigen Sie sie nach Gebrauch entsprechend.
- Taschentücher und andere Abfälle, die von kranken Personen oder bei der Pflege von kranken Personen erzeugt wurden, sollten vor der Entsorgung mit anderem Hausmüll in einem mit einer Auskleidung versehenen Behälter im Krankenzimmer aufbewahrt werden. Die Entsorgung kann über die Restmülltonne („schwarze Tonne“) in fest verschnürten Säcken oder im Fall der Sackabfuhr in fest verschnürten Restabfallsäcken erfolgen.

**Eine Testung auf das Coronavirus SARS-CoV-2 erfolgt nicht, solange Sie symptomfrei bleiben. Sollten Sie Symptome entwickeln, kontaktieren Sie bitte umgehend telefonisch Ihren Hausarzt. Bitte suchen Sie die Arztpraxis Ihres Hausarztes 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 Person sind, die mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 infiziert ist.**

Landkreis Rotenburg (Wümme)  
Gesundheitsamt  
Bahnhofstr. 15  
27356 Rotenburg (Wümme)  
Tel. 04261 983-3203  
[gesundheitsamt@lk-row.de](mailto:gesundheitsamt@lk-row.de)  
[www.lk-row.de](http://www.lk-row.de)