

Merkblatt für COVID-19 und mit SARS-CoV-2 infizierte Personen im ambulanten Bereich

Sie wurden positiv auf SARS-CoV-2 getestet, das Virus, welches die Erkrankung COVID-19 verursacht. Um eine Ansteckung anderer Personen zu vermeiden, wurde Ihnen vom Referat für Gesundheit und Umwelt (RGU) auf Basis des Infektionsschutzgesetzes (IfSG) eine häusliche Quarantäne angeordnet.

Wie macht sich die COVID-19 Erkrankung bei Ihnen bemerkbar?

Infektionen mit SARS-CoV-2 können zur Erkrankung COVID-19 führen. Diese kann mit vielfältigen Beschwerden auftreten, typischerweise neben einem allgemeinen Krankheits- und Schwächegefühl vor allem mit Erkältungssymptomen wie Husten, Fieber, Schnupfen und Störungen des Geruchs- und/oder Geschmackssinns.

Menschen mit geschwächtem Abwehrsystem oder chronischen Erkrankungen sind für schwere Verlaufsformen besonders gefährdet. Es existieren auch Verläufe ohne Symptome, dennoch können diese Personen andere Menschen anstecken.

Was ist in der Zeit der häuslichen Quarantäne zu beachten?

- Sie müssen solange in häuslicher Quarantäne verbleiben, bis keine Ansteckungsgefahr mehr für andere Personen besteht. Dieser Zeitraum umfasst in der Regel 10 Tage unter der Voraussetzung, dass Sie 48 Stunden vor Quarantäne-Ende symptomfrei sind. Sollte dies nicht der Fall sein, melden Sie sich bitte unter den unten angegebenen Kontaktdaten.
- Minimieren Sie Ihre Kontakte, auch im häuslichen Umfeld, weitest möglich. Hierzu beachten Sie bitte Folgendes:
 - Es sollten nur Haushaltsangehörige, deren Unterbringung anderweitig nicht möglich ist, oder die zur Unterstützung benötigt werden, anwesend sein. Diese sollten möglichst bei guter Gesundheit und ohne Vorerkrankungen sein; Personen mit Risikofaktoren für schwere Krankheitsverläufe (z. B. solche mit geschwächtem Immunsystem, alte Menschen etc.) sollten möglichst nicht zu diesem Personenkreis gehören.
 - Die erwachsenen Familienmitglieder sollten sich nicht im gleichen Raum wie Sie aufhalten oder, falls dies nicht möglich ist, einen Abstand von mindestens 1,5 Metern, besser 2 Metern, zu Ihnen halten. In diesem Fall sollten alle Beteiligten einen Mund-Nasen-Schutz (MNS) tragen, vor allem wenn der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann.
 - Stellen Sie für sich möglichst eine Einzelunterbringung in einem gut belüfteten Einzelzimmer sicher.
 - Die Nutzung gemeinsamer Räume sollte auf ein Minimum begrenzt werden und zeitlich

getrennt erfolgen, indem Sie z. B. Mahlzeiten getrennt einnehmen.

- Achten Sie darauf, dass die Räume mehrfach täglich gut gelüftet werden (Stoßlüftung). Dies gilt insbesondere für die Räume, die von allen Haushaltsangehörigen genutzt werden, wie beispielsweise die Küche oder das Bad.
- Empfangen Sie keinen Besuch. Auch Kontakte zu sonstigen Personen außerhalb Ihres Haushaltes sollten unterbleiben, z. B. zu Briefträgern, Lieferdiensten, Nachbarn. Lassen Sie Lieferungen vor dem Haus- oder Wohnungseingang ablegen, tragen Sie einen Mund-Nasen-Schutz (MNS) und halten Sie größtmöglichen Abstand zu diesen Personen.
- Erkrankte Kinder müssen selbstverständlich weiterhin adäquat betreut werden. Der Beginn der 14-tägigen Quarantäne der betreuenden Person sowie der übrigen Haushaltsmitglieder (Kontaktpersonen) richtet sich nach dem Tag des Symptombeginns oder, falls symptomlos, nach dem Testdatum der ersten infizierten Person im Haushalt.
- Beachten Sie bitte besonders folgende allgemeine Hygienemaßnahmen, die – wie bei anderen Erkrankungen auch – vor Ansteckung schützen:
 - Waschen Sie sich häufig und gründlich die Hände mit Wasser und Seife, besonders wenn Sie sich die Nase geputzt, geniest oder gehustet haben sowie nach dem Toilettengang, vor dem Essen bzw. der Essenzubereitung usw.
Ihre Haushaltsangehörigen müssen sich nach jedem Kontakt mit Ihnen die Hände mit Seife waschen.
 - Verwenden Sie, wenn möglich, Einweg-Papiertücher zum Trocknen der Hände. Wenn nicht verfügbar, verwenden Sie „normale“ Handtücher und tauschen Sie diese aus, wenn sie feucht sind. Benutzen Sie Handtücher nicht gemeinsam mit den übrigen Haushaltsangehörigen, sondern verwenden Sie „eigene“ Handtücher.
 - Halten Sie die sog. Husten- und Niesetikette ein, indem Sie in die Armbeuge oder in ein Einmaltaschentuch husten bzw. niesen und dieses sofort in einen geschlossenen, mit einer Mülltüte versehenen Abfalleimer entsorgen. Diese und andere Abfälle sollten bis zur Entsorgung im Hausmüll in Ihrem Zimmer aufbewahrt werden.
 - Vermeiden Sie möglichst, Mund, Augen und Nase mit den (ungewaschenen) Händen zu berühren.
- Beachten Sie bitte auch folgende Reinigungs- und Desinfektionsmaßnahmen:
 - Bad- und Toilettenoberflächen sollten mindestens einmal täglich mit einem Flächendesinfektionsmittel gereinigt und desinfiziert werden. Hierfür eignen sich alle Desinfektionsmittel mit der Bezeichnung „begrenzt viruzid“, „begrenzt viruzid plus“ oder „viruzid“.
 - Legen Sie Ihre verschmutzte Wäsche in einen Wäschesack. Diesen bitte nicht schütteln und direkten Kontakt von Haut und Kleidung mit der Wäsche vermeiden.
 - Waschen Sie Ihre Wäsche bei mindestens 60°C mit einem normalen Waschmittel und trocknen Sie diese gründlich.
- Alle mit Ihnen in dieser Zeit in einem Haushalt lebenden Personen gelten selbst als enge Kontaktpersonen und sollten sich selbst beobachten, ob sie Krankheitssymptome entwickeln, und zwar bis 14 Tage nach Symptombeginn bzw. falls symptomlos, bis 14 Tage nach Testdatum der ersten infizierten Person im Haushalt.

Weitere Informationen für enge Kontaktpersonen entnehmen Sie bitte auch unserem entsprechenden Informationsblatt für Kontaktpersonen der Kategorie I (s. Anlage).

- **Wichtig:** Sobald **Beschwerden** auftreten, verständigen Sie bitte Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt bzw. den Kassenärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer 116117. Informieren Sie die Arztpraxis unbedingt vorab telefonisch und teilen Sie mit, dass Sie sich wegen eines positiven SARS-CoV-2 Testergebnisses in häuslicher Quarantäne befinden. **In schweren Fällen rufen Sie – wie bei anderen Erkrankungen auch – den Rettungsdienst unter der Telefonnummer 112. Informieren Sie unbedingt auch hier, dass Sie positiv auf SARS-CoV-2 getestet worden sind und sich in häuslicher Quarantäne befinden.**
- Bei **bestehenden oder sich entwickelnden Krankheitssymptomen** benötigen Sie für die Entgeltfortzahlung durch den Arbeitgeber eine **Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU)** von Ihrem behandelnden Arzt auch während einer bestehenden Quarantäne.
- Benötigen Sie eine Bestätigung Ihrer Quarantänezeit durch die Kreisverwaltungsbehörde (z.B. für den Arbeitgeber), senden Sie eine Mail mit Ihren Daten an das folgende Postfach: **beleg.infektionsschutz@muenchen.de**

Aktuelle Informationen zum Thema Coronavirus finden Sie unter:

www.muenchen.de/corona

Weitere Informationen zu möglichen Hilfen während der Quarantäne finden Sie unter:

www.muenchen.de/hilfen-in-quarantaene



Haben Sie noch Fragen?

Kontaktieren Sie uns unter rgu.infektionsschutz@muenchen.de oder telefonisch unter 089 233-96333 (Montag-Freitag 8-16 Uhr).

Ihr
Referat für Gesundheit und Umwelt