



# Empfehlungen für die Isolierung zu Hause bei leichten Fällen von Covid-19

Dies sind die Empfehlungen, die Sie befolgen sollten, wenn Sie sich wegen eines leichten Falls von Covid-19 in häuslicher Isolation befinden.

**Lesen Sie diese Empfehlungen sorgfältig durch und stellen Sie (telefonisch) alle Fragen.**

**Ihre Familie und Freunde sollten die Informationen ebenfalls erhalten.**

## Ort der Isolation (Im Zimmer muss sich ein Telefon befinden)



**Blieben Sie in Ihrer Wohnung**, vermeiden Sie es, das Zimmer zu verlassen, belüften Sie es und halten Sie die Tür geschlossen.



**Vermeiden Sie Abstände von weniger als 2 Metern** zu anderen Mitbewohnern.



**Vermeiden Sie Besuche** bei sich zu Hause. Wenn Sie Hilfe bei Einkäufen benötigen, können diese an der Tür abgelegt werden.



**Benutzen Sie Ihr eigenes Badezimmer.** Wenn Sie es mit anderen teilen, sollte es desinfiziert werden, bevor andere es benutzen.



In Ihrem Zimmer sollten Sie **Handhygieneprodukte** aufbewahren.



Stellen Sie einen **Treteimer** in Ihr Zimmer.

Abfallprodukte sollten gesondert zuerst in einem Plastikbeutel und dann im Treteimer entsorgt werden. Verknoten Sie ihn gut, bevor Sie ihn wegwerfen.

Die für die Betreuung verantwortliche Person gilt als in engem Kontakt stehend und sollte eine **10-tägige Hausquarantäne** einhalten.

## Betreuende Personen



Betreuende Personen sollten **nicht zu den Risikogruppen gehören** und sich einer **regelmäßigen Selbstkontrolle auf Symptome** unterziehen.



Benutzen Sie **Handschuhe** für jeden Kontakt mit Sekreten



**Tragen Sie eine Maske**, wenn Sie gemeinsam eine Zimmerräumen benutzen



**Waschen Sie Ihre Hände**, wenn Sie persönlichen Kontakt hatten, auch wenn Sie Handschuhe getragen haben

## Vermeiden Sie jede Art von Kontakt



Benutzen Sie beim Husten und Niesen ein **Taschentuch**



Werfen Sie das Taschentuch in den **Treteimer**



**Waschen Sie Ihre Hände** mit Wasser und Seife



Teilen Sie **keine persönlichen Gegenstände** wie Handtücher, Gläser, Teller, Besteck und Zahnbürste



Setzen Sie Ihre **Maske auf**, wenn Sie in Gemeinschaftsräume gehen oder jemand das Zimmer betritt. Halten Sie Abstand und waschen Sie sich die Hände, wenn Sie das Zimmer verlassen.



Halten Sie **telefonischen Kontakt**, um das Verlassen des Zimmers zu vermeiden

## Hygiene



Benutzen Sie eine **Geschirrspülmaschine** oder waschen Sie mit heißem Wasser ab



**Schütteln Sie Ihre Kleidung nicht aus**, sondern bewahren Sie sie in einem **luftdichten Beutel** auf **Waschen Sie sich** nach dem Berühren Ihrer Kleidung immer **die Hände**



Waschen Sie Ihre Kleidung bei **60-90°** und lassen Sie sie gut trocknen



**Reinigen Sie häufig berührte Oberflächen**, Bad und Toilette **täglich** mit Einwegtüchern und Bleichmittel (1 Teil 5%iges Bleichmittel auf 50 Teile Wasser). **Waschen Sie Ihre Hände, wenn Sie fertig sind**



**MÜLLBEUTEL 1** im Zimmer, der geschlossen ist und in **MÜLLBEUTEL 2** gelegt wird, wo die Handschuhe und die Maske der Betreuer platziert werden. Anschließend in **MÜLLBEUTEL 3** legen, der in der Mülltonne für Restmüll abgelegt wird (keine Trennung durch Recycling)

**Wenn Sie eine Verschlechterung feststellen**, melden Sie diese Ihrem Hausarzt oder direkt unter 112. **Wenn ein Partner oder Betreuer Symptome hat**, gehen Sie nicht in eine Gesundheitseinrichtung. Rufen Sie stattdessen die von Ihrer Autonomen Gemeinschaft genehmigte Telefonnummer an.

04 November 2020



• Basierend auf den [Infografik-Empfehlungen für den untersuchten Patientenfall oder den leicht bestätigten Fall in häuslicher Isolation](#). Gesundheitsministerium von Asturien.  
• [Gesundheitsministerium](#).  
• COVID-19: Selbstisolation für Patienten, die sich einem Test unterziehen. Öffentliche Gesundheit England.