

Informationsschreiben für COVID-19 Kontaktpersonen Kategorie 1

Durch das Gesundheitsamt des Märkischen Kreises wurden Sie im Rahmen einer fallbezogenen, labordiagnostisch bestätigten COVID-19 Erkrankung als Kontaktperson der Kategorie 1 ermittelt. Aus diesem Grund, bitten wir Sie höchst sensibel mit den unten aufgeführten Verhaltensmaßnahmen umzugehen:

- Sie dürfen in ihrem festgelegten Quarantänezeitraum Ihre Wohnung/Haus nicht verlassen.
- Eine Überprüfung kann von Seiten des zuständigen Ordnungsamtes jederzeit unangemeldet erfolgen!
- Sie sind angehalten für den festgelegten Quarantänezeitraum ein Fieber- und Symptom-Tagebuch zu führen. Das Tagebuch ist dem Gesundheitsamt zum Ende der Isolierungsmaßnahme zurückzusenden und dient der späteren Aufhebung der festgesetzten Ordnungsverfügung.
- Nach Möglichkeit sollten Sie sich in einem eigenen Zimmer aufhalten (getrennt schlafen, essen etc.)
- Es ist darauf zu achten, dass Sie zu Ihren mit im Haushalt lebenden Personen einen Mindestabstand von 2 m einhalten.
- Die Nutzung Ihrer Wohnräume ist getrennt vorzunehmen oder zeitlich zu begrenzen. (Das bedeutet, dass nach Möglichkeit getrenntes Schlafen und Einnehmen von Speisen erfolgt. Das Bad ist ebenfalls nacheinander zu betreten, dabei ist die Reihenfolge zu beachten, dass Sie als Kat. 1 Person das Bad als letzter benutzen).
- In Ihrem Haushalt sollten keine Familienmitglieder leben, die mit der Betreuung von kranken Menschen befasst sind (z. B. med. Personal)
- In Ihrem Haushalt sollten keine Haushaltsangehörigen mit Risikofaktoren für einen schweren Krankheitsverlauf/Komplikationen bei Infektion leben.
- Achten Sie auf ein regelmäßiges Lüften der Räumlichkeiten.
- Nach den RKI Empfehlungen wird auf eine reinigende Flächendesinfektion hingewiesen. Sollte Ihnen aktuell kein Flächendesinfektionsmittel zur Verfügung stehen, so ist eine mechanische Feuchtreinigung mit einem handelsüblichen Haushaltsmittel vorzunehmen.

persönliche Hygienemaßnahmen:

Händehygiene: mit Wasser und Seife, keine Händedesinfektion erforderlich

- vor und nach Zubereitung von Speisen
- vor dem Essen
- nach dem Toilettengang
- wenn die Hände sichtbar schmutzig sind
- jeder benutzt sein eigenes Handtuch (häufig wechseln zur Not nach einmaligem Gebrauch)

Husten und Nies-Etikette:

- sollte von allen praktiziert werden (Abdecken von Mund und Nase während des Hustens oder Niesens mit einem Papiertaschentuch oder gebeugtem Ellbogen)
- Papiertaschentuch direkt im verschlossenen Plastikbeutel und schwarzer Tonne entsorgen
- direkt danach Hände waschen

Sollten sich bei Ihnen Symptome zeigen, so ist wie folgt vorzugehen:

- Direkte telefonische Kontaktaufnahme zum Gesundheitsamt des Märkischen Kreises, damit weitere Maßnahmen sowie in Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt der Abstrich auf SARS-CoV-2, veranlasst werden können.
- Das Gesundheitsamt des Märkischen Kreises ist ebenfalls umgehend über die veränderte Situation zu informieren.
- Sollte sich Ihr Gesundheitszustand stark verschlechtern, sodass eine Einweisung in ein Krankenhaus erfolgen muss, muss im Vorfeld telefonisch der Rettungsdienst und das aufnehmende Krankenhaus über den Verdacht auf COVID-19 informiert werden.

Sollten sich zusätzlich bei den mit im Haushalt lebenden Personen in dem Quarantänezeitraum Symptomatik entwickeln, so ist wie folgt vorzugehen:

- Das Gesundheitsamt des Märkischen Kreises ist umgehend über die veränderte Situation zu informieren damit weitere Maßnahmen besprochen und eingeleitet werden können.

Aufhebung der Quarantäne:

- Sofern bei Ihnen keine Symptome bestehen und sich im Vorfeld nichts weiter ergeben hat, wird die Quarantäne wie in der Ordnungsverfügung festgelegt zu dem angegebenen Datum aufgehoben. Das ausgefüllte Tagebuch senden Sie bitte unaufgefordert an die E-Mail gesundheitstelefon@maerkischer-kreis.de

- **VIELEN DANK FÜR IHRE MITARBEIT!**

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Fachdienst Gesundheitsschutz und Umweltmedizin