

Hinweise für positiv getestete Patienten

1. **Begeben Sie sich unverzüglich in Quarantäne**

Das Gesundheitsamt Marburg schreibt dazu: „Quarantäne heißt in der eigenen Wohnung bleiben. Der Gang in den eigenen Garten, auf den Balkon oder die Terrasse ist möglich. Für das Ausführen von Haustieren, z.B. Hunde, müssen Halter andere Regelungen finden, zum Beispiel Nachbarschaftshilfe. Während der Quarantäne darf kein Besuch empfangen werden. Das Gesundheitsamt kann die Quarantäne kurzzeitig aussetzen, zum Beispiel für den Weg zu und von einem Corona-Test. Eine Aussetzung der Quarantäne ist im Einzelfall und auf Antrag auch für Personal der kritischen Infrastruktur möglich: ab der 2. Woche für den Weg von und zur Arbeit, die Arbeitszeit unter Auflagen.“

Ein Merkblatt des Robert-Koch-Institutes finden Sie unter:

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Quarantaene/Flyer.html

2. **Informieren Sie unverzüglich alle Ihre Mitbewohner im Halshalt, damit diese sich ebenfalls in Quarantäne begeben.**

3. **Bitte beachten Sie dabei: Mitbewohner, die noch keine Krankheitszeichen haben, sind möglicherweise noch gesund und sollten möglichst keinen Kontakt zu Ihnen haben.** Das Robert-Koch-Institut empfiehlt deshalb:

(https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Buerger/Orientierungshilfe_Buerger_de.pdf?__blob=publicationFile)

- ▶ Reduzieren Sie die Anzahl Haushaltsangehöriger und Kontakte zu diesen auf das absolute Minimum.
- ▶ Haushaltsangehörige sollten nach Möglichkeit keiner Risikogruppe angehören.
- ▶ Bleiben Sie, wann immer möglich, allein in einem gut belüftbaren Einzelzimmer.
- ▶ Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten möglichst zeitlich und räumlich getrennt von anderen ein.
- ▶ Nutzen Sie gemeinschaftlich genutzte Räume (z. B. Küche, Flur, Bad) nicht häufiger als unbedingt nötig.
- ▶ Bei unvermeidbarem Aufenthalt in demselben Raum sollten Sie und Ihre Haushaltsangehörigen – einen Abstand von mindestens 1,5 m einhalten und – jeweils einen Mund-Nasen-Schutz tragen.
- ▶ Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mit Wasser und Seife.
- ▶ Husten und niesen Sie in ein (Einmal-) Taschentuch oder, falls nicht griffbereit, in die Armbeuge.
- ▶ Teilen Sie kein Geschirr, Handtücher, Bettwäsche etc. mit anderen Personen.
- ▶ Reinigen Sie häufig berührte Oberflächen (z. B. Nachttische, Bettrahmen, Türklinken, Lichtschalter, Smartphones) täglich.
- ▶ Lüften Sie regelmäßig alle Räume.
- ▶ Sammeln Sie Ihre Wäsche separat und waschen Sie diese bei mindestens 60 °C.
- ▶ Lassen Sie Lieferungen vor dem Haus-/Wohnungseingang ablegen.

4. **Erstellen Sie eine Kontaktliste über alle engen Kontakte ab 48h vor Symptombeginn (Name, Tel. E-mail, Kontaktdatum und Art)**

Enge Kontakte sind alle Kontakte, bei denen die Abstands- und Maskengebote über mindestens 15 Minuten nicht eingehalten wurden. Für die Übertragung des neuartigen Coronavirus ist entscheidend, wie eng der Kontakt zu einer infizierten Person war. Das neuartige Coronavirus wird vor allem durch Tröpfcheninfektion übertragen.

Daher gilt es als besonders riskant, wenn jemand mit Körperflüssigkeiten eines Infizierten in Kontakt geraten ist – zum Beispiel durch Anhusten, Anniesen oder beim Sprechen. Je nachdem, wie eng der Kontakt war, wird zwischen verschiedenen Kategorien unterschieden. Kontakte der Kategorie 1 hatten besonders engen Kontakt, z. B. mindestens 15 Minuten im Rahmen eines Gespräches. In dieser Kategorie sind besonders strikte Quarantänemaßnahmen erforderlich, deshalb ordnet das Gesundheitsamt hier eine Quarantäne an.

5. **Informieren Sie ihre Kontaktpersonen und übermitteln Ihre Kontaktliste an das Gesundheitsamt**, zB als E-Mail an corona@marburg-biedenkopf.de .
Das Gesundheitsamt wird nach Kontaktaufnahme mit Ihnen Ihre Kontakte anrufen. Zurzeit ist dies aber nicht zeitnah möglich, daher bittet das Gesundheitsamt, dass Sie Ihre Kontakte vorab selbst informieren und alle wichtigen Informationen mündlich weitergeben. Die Kontaktpersonen können sich an die Hotline wenden, die aber häufig überlastet ist.
6. **Melden Sie sich selbständig beim Gesundheitsamt telefonisch** (06421 405-4444) **oder online** (https://portal-civ.ekom21.de/civ.public/start.html?oe=00.00.LKMB.53&mode=cc&cc_key=MeldungCoronaPositiv)
7. **Geben Sie Ihren Befund in der Corona-Warn-App ein, wenn Sie diese auf Ihrem Smartphone haben.**
8. Wenn Sie keine oder nur leichte Krankheitszeichen haben (wie etwa 80 Prozent der Infizierten), können Sie die Infektion zu Hause auskurieren.
Bei Zunahme der Beschwerden, insbesondere Kurzatmigkeit, lassen Sie sich umgehend ärztlich beraten und nehmen Sie telefonisch Kontakt auf mit Ihrem Hausarzt/-ärztin oder außerhalb der Praxiszeiten mit dem ärztlichen Bereitschaftsdienst (Tel 116117). Bei bedrohlichen Beschwerden rufen Sie den Rettungsdienst (Te. 112) und geben Sie an, dass bei Ihnen eine Covid 19-Infektion vorliegt.
Suchen Sie keinen Arzt und kein Krankenhaus ohne vorherige telefonische Anmeldung auf. Lassen Sie sich mit einem Krankenwagen transportieren und nicht in einem Privatwagen oder Taxi, wenn Sie selbst nicht fahren können.
9. Weitere Informationen finden Sie im Internet auf der Seite des Gesundheitsamts Marburg (https://www.marburg-biedenkopf.de/soziales_und_gesundheit/hygiene/Coronavirus-Informationen.php).