



## Empfehlungen für Kontaktpersonen

Ich hatte engen Kontakt zu COVID-19 (Coronavirus) Erkrankten und befinde mich in häuslicher Absonderung - wie verhalte ich mich nun? (Stand 28.09.2020)

### 1. Unterbringung und Kontakte

- Stellen Sie nach Möglichkeit eine Einzelunterbringung in einem gut belüftbarem Einzelraum/Zimmer sicher. Empfohlen ist regelmäßiges Lüften in allen Räumen, in denen Sie sich aufhalten.
- Begrenzen Sie die Anzahl und Enge Ihrer Kontakte weitestgehend, insbesondere gegenüber Personen, die einer Risikogruppe angehören (Immunsupprimierte, chronische Kranke, ältere Personen). Empfangen Sie keine Besuche.
- Haushaltspersonen sollten sich in anderen Räumen aufhalten oder, falls dies nicht möglich ist, einen Mindestabstand von mindestens 1,5- 2 m zu Ihnen einhalten. Alternativ: die Nutzung gemeinsamer Räume sollte auf ein Minimum begrenzt werden und zeitlich getrennt erfolgen.
- Stellen Sie sicher, dass Räume, die von mehreren Personen genutzt werden (z.B. Küche, Bad), regelmäßig gut gelüftet werden.
- Wenn im Haushalt keine ausreichende Trennung der Kontaktperson von den übrigen Mitgliedern der Wohngemeinschaft z. B. Kinder, Ehepartner möglich ist, empfehlen wir dringend bis zum Ende der Quarantäne der eigentlichen Kontaktperson Kindergärten oder andere Gemeinschaftseinrichtungen, in denen überwiegend Kinder und Jugendliche betreut werden, nicht zu betreten oder an Veranstaltungen solcher Einrichtungen teilzunehmen. Für anderweitig Berufstätige empfehlen wir eine Absprache mit dem Arbeitgeber bzw. dem Betriebsärztlichen Dienst.
- Treten bei Ihnen jedoch Symptome auf, die auf eine Infektion mit SARS-CoV-2 hindeuten, besteht auch im Sinne von § 34 IfSG ein **Erkrankungsverdacht**. In diesem Fall dürfen auch die übrigen (symptomfreien) Mitglieder der Wohngemeinschaft von Kontaktpersonen (Geschwisterkinder, Eltern oder Sorgeberechtigte) keine Gemeinschaftseinrichtungen mehr betreten oder an Veranstaltungen von Gemeinschaftseinrichtungen teilnehmen.

### 2. Hygienemaßnahmen

Wie bei Influenza (Grippe) und anderen akuten Atemwegsinfektionen schützen:

- **Husten- und Nies- Etikette:** Diese sollte jederzeit von allen Personen praktiziert werden. Drehen Sie sich von anderen Personen weg und husten oder niesen Sie, wenn möglich, in ein Einwegtaschentuch. Ist kein Taschentuch verfügbar, so halten Sie sich beim Niesen oder Husten die Armbeuge vor den

Mund. Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen. Entsorgen Sie Materialien, die zum Abdecken von Mund oder Nase verwendet werden oder reinigen Sie sie nach Gebrauch entsprechend.

- **gute Händehygiene:** Vor und nach der Zubereitung von Speisen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang und im Verlauf des Tages regelmäßig gründlich Hände mit Wasser und Seife waschen. Zum Trocknen der Hände Einweg-Papiertücher oder ein Handtuch nutzen. Handtücher bitte bei 60 Grad waschen. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen.
- **Abstandhalten (ca. 2 Meter)** zu Erkrankten/anderen Personen

### 3. Gesundheitsüberwachung

- Messen Sie selbst zweimal täglich Ihre Körpertemperatur
- Führen Sie selbst ein Tagebuch ([www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen](http://www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen)) bezüglich Symptomen, Körpertemperatur, allgemeinen Aktivitäten und Kontakten zu weiteren Personen.
- Die Überwachung und Absonderung dauert bei komplikationslosem Verlauf zwei Wochen (gerechnet nach dem Datum des letzten Kontakts zum Erkrankten).

### 4. Vorgehen bei Auftreten von Beschwerden

Sobald bei Ihnen innerhalb zwei Wochen nach dem letzten Kontakt zum Erkrankten mit COVID-19 vereinbare Beschwerden (erhöhte Körpertemperatur, trockener Husten, Luftnot, Kopfschmerzen, ...) auftreten, muss abgeklärt werden, ob Sie sich möglicherweise infiziert haben und nun erkrankt sind. Nehmen Sie dafür unmittelbar unter Angabe, dass sie Kontaktperson sind, Kontakt mit Ihrem Hausarzt oder mit dem notärztlichen Bereitschaftsdienst über die 116117 auf. In diesem Fall empfehlen wir, dass auch Ihre Haushaltsangehörigen bis zum Vorliegen des Testergebnisses Kontakte vermeiden und ebenfalls zuhause bleiben, sofern sie sich bisher nicht in Quarantäne befinden.

**Negativer Test:** (Virus nicht nachgewiesen)

Im Falle eines Kontakts zu einem bestätigten Fall bedeutet ein negatives Ergebnis nicht, dass der Getestete nicht doch noch in den 14 Tagen nach dem Kontakt erkranken kann. Die von Kontaktpersonen einzuhaltenden Vorsichtsmaßnahmen z.B. Quarantäne, Ausschluss aus Kita/Schule etc. gelten auch bei negativem Ergebnis weiter.

Gesundheitsamt Esslingen Tel. 0711 3902 41600 oder besser über  
E-Mail [gesundheitsamt@LRA-ES.de](mailto:gesundheitsamt@LRA-ES.de)

Aktuelle Informationen rund um das Coronavirus (SARS-CoV-2) finden Sie unter  
[www.rki.de](http://www.rki.de)