

Ratgeber für die Isolation Zuhause

Das zuständige Gesundheitsamt und/ oder Ihr Arzt haben beschlossen, dass Sie Zuhause bleiben sollen, solange Sie auf das Testergebnis Ihrer möglichen COVID-19 Infektion warten. Sie brauchen demnach nicht ins Krankenhaus, sollen sich aber an die im Folgenden aufgeführten Instruktionen halten.

bleiben Sie Zuhause

Sie oder die Personen, um die Sie sich kümmern, sollten sich Zuhause aufhalten, außer Sie müssen einen Arzt aufsuchen. Gehen Sie nicht zur Arbeit, in die Schule oder an öffentliche Plätze, nutzen Sie keine öffentlichen Verkehrsmittel oder Taxen, bis Ihnen gesagt wurde, dass Sie dieses wieder tun dürfen. Sie müssen die Beschaffung von Lebensmitteln, Medikamenten oder anderen Produkten organisieren. Alternativ können Sie per Telefon oder Online bestellen. Dem Lieferanten ist mitzuteilen, dass die Produkte bei Anlieferung draußen abzustellen sind.

Distanzieren Sie sich von anderen Personen in Ihrem Haushalt

Sie sollten sich in einem gut belüfteten Raum aufhalten, welcher mit einem Fenster ausgestattet ist, getrennt von den anderen Personen in ihrem Haushalt. Lassen Sie die Tür geschlossen. Wenn möglich nutzen Sie ein gesondertes Badezimmer. Sollten Sie sich ein Bad teilen müssen, muss dieses regelmäßig gereinigt werden.

Sollte kein separates Badezimmer zur Verfügung stehen, sollte die Nutzung im Rotationsverfahren erfolgen. Sie sollten dieses als letztes benutzen und nach der Benutzung gründlich reinigen. Stellen Sie sicher, dass die isolierte Person eigene Handtücher benutzt.

Sollten Sie in einer Einrichtung mit vielen Personen leben, z.B. ein Studentenwohnheim mit einer gemeinsamen Küche, Bad und/oder Wohnzimmer, sollten Sie sich bei geschlossener Tür in Ihren Räumlichkeiten aufhalten und diese nur verlassen, wenn es unbedingt nötig ist. Tragen Sie dann eine Schutzmaske, wenn Ihnen eine ausgehändigt wurde.

Nutzen Sie eine Gemeinschaftsküche, versuchen Sie dieses nur zu tun, wenn keine weiteren Personen anwesend sind. Wenn dieses nicht möglich sein sollte, tragen Sie eine Schutzmaske, wenn Ihnen eine ausgehändigt wurde. Essen Sie Ihre Mahlzeiten in Ihrem Zimmer. Nutzen Sie eine Geschirrspülmaschine zur Reinigung Ihres Geschirrs. Sollte dieses nicht möglich sein, waschen Sie das Geschirr mit Reinigungsmittel und warmen Wasser. Trocken Sie dieses ausgiebig und nutzen sie dafür ein separates Geschirrhandtuch. Sollten die aufgeführten Punkte nicht umsetzbar sein, sollte eine Hausisolation vermieden werden.



Werksarztzentrum
Fischereihafen

Ihr Betriebsarzt informiert!

Vereinbaren Sie einen Arztbesuch

Alle Arztbesuche sollten mit ihrem Arzt im Voraus besprochen werden. Nutzen Sie hierfür die Ihnen zur Verfügung gestellten Telefonnummer. Dieses ist notwendig, damit die Arztpraxis oder das Krankenhaus Schritte einleiten kann, um den Kontakt zu anderen Personen zu minimieren.

Tragen Sie eine Schutzmaske, wenn Sie Ihnen ausgehändigt wurde

Sollte Ihnen eine Schutzmaske zu Verfügung gestellt worden sein, dann sollten Sie diese tragen, wenn Sie sich in Räumen mit anderen Personen aufhalten und/oder wenn Sie einen Arzt aufsuchen. Sollten Sie nicht in der Lage sein, eine Maske zu tragen, sollten Personen, die sich in den gleichen Räumlichkeiten wie Sie befinden dieses tun.

Bedecken Sie Ihren Mund beim Husten und/oder Nießen mit einem Einmaltaschentuch. Infizierte oder anderen Personen, die sich zurzeit auf COVID-19 testen lassen, sollten jeglichen Schleim, der beim Husten oder Nießen austritt, mit einem Einmaltaschentuch beseitigen.

Schmeißen Sie die Taschentücher in eine Plastiktüte und waschen Sie sich danach sofort Ihre Hände mit Wasser und Seife für mindestens 20 Sek. Trocknen Sie die Hände im Anschluss gründlich. Pfleger sollten sich nach dem Husten oder Nießen ebenfalls gründlich die Hände waschen.

Laden Sie keinen Besuch ein

Lediglich die Personen, die in Ihrem Haushalt leben, sollten sich auch hier aufhalten. Laden Sie niemanden zu sich ein und gewähren Sie keinen weiteren Personen den Zutritt. Sollten Sie der Ansicht sein, dass der Besuch einer bestimmten Person essenziell ist, besprechen Sie dieses vorher mit ihrem Arzt. Müssen Sie dringend Kontakt zu einer Person aufnehmen, die nicht in Ihrem Haushalt lebt, kontaktieren Sie diese bitte per Telefon.

Vermeiden Sie das Teilen von Haushaltsgegenständen

Sie sollten sich kein Geschirr, Trinkbehälter, Besteck, Handtücher, Bettwäsche oder andere Gegenstände mit anderen Personen teilen, wenn Sie diese bereits benutzt haben. Nach der Nutzung waschen Sie diese gründlich mit Wasser und Seife, die Spülmaschine darf ebenfalls benutzt werden.

Wäsche, Bettwäsche und Handtücher sollten bis zum Testergebnis in einer Plastiktüte aufbewahrt werden und erst nach negativem Testergebnis gewaschen werden. Sollte dieses nicht möglich sein und Sie müssen diese Gegenstände waschen, folgen Sie der unten angeführten Auskunft wie dieses zu tun ist.



Beobachten Sie Ihre Symptome (oder jener der Person, die Sie pflegen)

Suchen Sie sich sofort Hilfe, sollten sich Ihre Symptome verschlechtern, z.B. wenn Sie Atembeschwerden bekommen. Sollte es kein Notfall sein, kontaktieren Sie Ihren zuständigen Arzt. Im Falle eines Notfalls informieren Sie den Notdienst bereits am Telefon darüber, dass Sie zurzeit auf SARS-CoV-2 getestet werden oder dass die Person, um die Sie sich kümmern, derzeit getestet wird.

Abfall

Jeglicher Abfall wie beispielsweise Taschentücher, Schutzmasken, Lebensmittel muss in Plastiktüten gesammelt und (wenn voll) fest verschlossen werden. Die volle Plastiktüte sollte dann in eine zweite Plastiktüte gesteckt und verknotet werden.

Schmeißen Sie den Müllsack nicht in den öffentlichen Müll, solange Sie kein negatives Testergebnis erhalten haben. Sollte ein positives Testergebnis vorliegen, werden weitere Informationen zur Abfallentsorgung bereitgestellt.



Werksarztzentrum
Fischereihafen

Ihr Betriebsarzt informiert!