



## Empfehlungen für COVID-19 Erkrankte

**Ich bin positiv auf SARS-CoV-2 (Coronavirus) getestet und befinde mich in häuslicher Absonderung - wie verhalte ich mich nun?**

(Stand 12.01.2022)

### 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 2 m zu Ihnen einhalten. Alternativ: die Nutzung gemeinsamer Räume sollte auf ein Minimum begrenzt werden und zeitlich getrennt (z.B. Bad, Mahlzeiten) erfolgen.
- Stellen Sie sicher, dass Räume, die von mehreren Personen genutzt werden (z.B. Küche, Bad), regelmäßig gut gelüftet werden.
- Gemäß der Corona VO Absonderung und den Richtlinien des Robert-Koch-Instituts haben sich Ihre Haushaltsangehörigen (sofern nicht vollständig immunisiert) ebenfalls abzusondern
- Sollten Sie Schwierigkeiten mit Ihrer Versorgung haben, wenden Sie sich bitte an Ihre Stadt oder Gemeinde.

### 2. Hygienemaßnahmen

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

- **Abstandhalten (ca. 1,5 - 2 Meter)** zu Erkrankten/anderen Personen
- **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.
- **Regelmäßiges Lüften**

### **3. Gesundheitsüberwachung**

Bis zum Ende Ihrer Absonderung sollten Sie zur Selbstkontrolle ein Tagebuch bezüglich eventueller Symptome führen sowie selbst zweimal täglich Ihre Körpertemperatur messen und notieren.

### **4. Die Absonderung endet:**

- Für positiv getestete Personen **10 Tage nach dem Erstnachweis des Erregers.**
- Für positiv getestete Personen, bei denen das positive Testergebnis auf einem **Antigentest** beruht, wenn der erste nach dem positiven Antigentest vorgenommene PCR-Test ein negatives Ergebnis aufweist, mit dem Vorliegen dieses negativen Testergebnisses bei der zuständigen Behörde. Anderenfalls 10 Tage nach dem Erstnachweis des Erregers.
- Abweichend von den oben genannten Regelungen kann die Absonderung von positiv getesteten **geimpften** Personen frühzeitig beendet werden, wenn ab dem **siebten Tag eine Antigen-Schnelltestung** erfolgt und das negative Testergebnis vorliegt. Das Testergebnis ist bis zum Ablauf der ursprünglichen zehntägigen Absonderungspflicht mitzuführen und der zuständigen Behörde auf Verlangen vorzulegen.

### **5. Vorgehen, wenn sich Ihre Beschwerden verschlimmern:**

Falls sich Ihre Beschwerden verschlimmern sollten, rufen Sie unter Angaben Ihres positiven Befundes bei Ihrem Hausarzt, beim notärztlichen Bereitschaftsdienst (116 117) oder bei einer lebensbedrohlichen Situation die 112 an.

Gesundheitsamt Esslingen

Tel.: 0711 3902 41600 oder

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)