



Luxemburg, den 14. März 2020

## **COVID-19 - häusliche Isolation**

**Dieses Dokument ist für Personen bestimmt, die nachweislich mit dem neuartigen Coronavirus (CoV-2-SARS) infiziert sind.**

**Was Sie und Ihre Lieben oder Angehörigen (leben im selben Haushalt, intime Beziehungen) tun müssen, wenn Sie zu Hause isoliert sind.**

Sie haben eine bestätigte Infektion, aber Sie müssen nicht ins Krankenhaus eingeliefert werden, weil Ihr Allgemeinzustand gut ist. Trotzdem müssen Sie zu Hause isoliert sein (häusliche Isolation). Menschen die mit Ihnen unter einem Dach leben und Ihre intimen Beziehungen müssen sich selbst unter Selbstquarantäne begeben. Diese Empfehlungen erläutern Ihnen, welche Vorkehrungen Sie und Ihr Umfeld treffen müssen, um die Übertragung des Virus zu begrenzen.

Sie finden alle notwendigen Informationen über das neue Coronavirus auf der Website der Regierung : [www.gouvernement.lu/coronavirus](http://www.gouvernement.lu/coronavirus)

### **Überwachen Sie Ihren Gesundheitszustand**

- Wenden Sie sich an einen Arzt, wenn sich Ihre Atemwegssymptome verschlechtern (z.B. Atembeschwerden), und befolgen Sie dessen Anweisungen.
- Sollte eine Konsultation mit einem Arzt notwendig sein, kontaktieren Sie ihn zuerst telefonisch (Telekonsultation).

### **Wenn Sie allein leben**

- Lassen Sie sich Lebensmittel und andere lebenswichtige Dinge, wie z.B. Medikamente, von der Familie/Freunde/dem Lieferservice an Ihre Tür liefern.

### **Wenn Sie mit anderen Menschen zusammenleben**

- Lassen Sie sich allein in einem Raum mit geschlossenen Türen nieder und nehmen Sie Ihre Mahlzeiten in Ihrem Zimmer zu sich. Lüften Sie Ihr Zimmer regelmäßig.
- Vermeiden Sie alle Besuche und Kontakte und verlassen Sie den Raum nur, wenn es notwendig ist.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit Ihren Haustieren.

- Benutzen Sie ein eigenes Badezimmer. Falls dies nicht möglich sein sollte, reinigen Sie die gemeinsamen Sanitäranlagen (Dusche, Toiletten, Waschbecken) nach jedem Gebrauch mit einem gewöhnlichen Haushaltsdesinfektionsmittel.
- Teilen Sie Geschirr, Gläser, Tassen, Kochutensilien, Handtücher und Bettwäsche nicht mit anderen. Nach dem Gebrauch dieser Gegenstände sollten sie gründlich in der Spülmaschine oder mit Wasser und Seife gereinigt werden.
- Alle Kleidungsstücke, Bettwäsche und Handtücher müssen regelmäßig in der Waschmaschine gewaschen werden. Alle Personen, die Ihr Zimmer betreten und sich Ihnen auf weniger als 2 Metern Distanz nähern, müssen eine Hygienemaske tragen.
- Lassen Sie sich Lebensmittel und andere lebenswichtige Dinge, wie z.B. Medikamente, von der Familie/Freunden/dem Lieferservice (innerhalb der 7-Tage-Frist der Selbstquarantäne von Personen, die im selben Haushalt leben) nach Hause liefern .

### **Händewaschen**

- Sie und Ihre Mitmenschen sollten sich regelmäßig mindestens 20 Sekunden lang die Hände mit Wasser und Seife waschen. Wenn keine Seife und Wasser zur Verfügung stehen, reinigen Sie Ihre Hände mit einem Handdesinfektionsmittel, wobei Sie alle Oberflächen Ihrer Hände bedecken und aneinander reiben müssen bis sie trocken sind. Wenn die Hände sichtbar schmutzig sind, sollte vorzugsweise Seife und Wasser verwendet werden.
- Auch nach der Zubereitung von Essen, vor und nach dem Verzehr von Essen, nach der Benutzung der Toilette und jederzeit, wenn die Hände schmutzig wirken.

### **Bedecken Sie Ihren Mund, wenn Sie husten oder niesen.**

- Bedecken Sie Ihren Mund und Ihre Nase mit einem Taschentuch, wenn Sie niesen oder husten.
- Gegenstände, die zur Abdeckung von Mund und Nase verwendet wurden, sollten entsorgt oder gewaschen werden.
- Entsorgen Sie gebrauchte Taschentücher in einem dafür vorgesehenen Mülleimer in dem Raum, in dem Sie sich aufhalten.

### **Tragen Sie eine chirurgische Gesichtsmaske**

- Jedes Mal, wenn Sie Ihr Zimmer verlassen.
- Immer, wenn Sie sich in der Gegenwart anderer Menschen befinden, insbesondere wenn jemand Ihr Zimmer betritt.

### **Korrekte Verwendung der chirurgischen Gesichtsmaske**

- Setzen Sie die chirurgische Maske vorsichtig auf, so dass sie Nase und Mund bedeckt, und befestigen Sie sie fest, so dass sie gut über das Gesicht passt.
- Wenn Sie eine chirurgische Gesichtsmaske tragen, vermeiden Sie es, diese zu berühren. Waschen Sie sich bei jeder Berührung einer gebrauchten Maske, z.B. beim Ablegen, die Hände mit Wasser und Seife oder einem Desinfektionsmittel.

- Wenn sie nass wird (nach ca. 2 Stunden), ersetzen Sie sie durch eine neue, saubere und trockene Gesichtsmaske.
- Einwegmasken dürfen nicht wiederverwendet werden.
- Entsorgen Sie chirurgische Einwegmasken nach jedem Gebrauch und unmittelbar nach dem Ausziehen.
- Wenn chirurgische Masken nicht kommerziell erworben werden können, fragen Sie die Gesundheitsstelle (Arzt, Krankenhaus), die Sie behandelt hat, ob sie Ihnen diese zur Verfügung stellen kann. Alternativ kann die Gesundheitsbehörde Masken an Ihre Haustür liefern lassen.

### **Treffen Sie alle notwendigen Vorkehrungen**

- Abfälle, die mit Körperflüssigkeiten (Stuhl, Blut, Schleim) verunreinigt sind, müssen vor der Entsorgung mit anderen Haushaltsabfällen in einem dafür vorgesehenen Abfallbehälter in dem Raum, in dem Sie sich aufhalten, entsorgt werden.
- Reinigen und desinfizieren Sie betroffene Oberflächen wie Nachttische, Bettrahmen und andere Schlafzimmerelemente täglich mit einem normalen Haushaltsdesinfektionsmittel.
- Reinigen und desinfizieren Sie die Bad- und Toilettenoberflächen nach jedem Gebrauch mit einem normalen Haushaltsdesinfektionsmittel.

### **Hinweise für Eltern**

- Wenn Sie sich als Eltern beide isolieren müssen, sollten Sie Ihr(e) Kind(er) von Ihrem Wohnsitz fernhalten, indem Sie sie zum Beispiel bei Verwandten unterbringen.
- Wenn Ihr Kind isoliert werden muss, sollte idealerweise ein Verwandter (z.B. Mutter oder Vater) mit der Betreuung des Kindes beauftragt werden. In der Praxis, insbesondere bei Familien mit mehreren Kindern, kann es empfehlenswert sein, die ganze Familie zu isolieren. Je nach Alter des Kindes, insbesondere in Bezug auf seine Möglichkeit, allein in einem Raum zu bleiben und die Maske zu tragen, wird eine persönliche Beratung über die zu ergreifenden Maßnahmen gegeben.

### **Beendigung der häuslichen Isolation**

- 48 Stunden nach Abklingen der Symptome, vorausgesetzt, dass seit dem Auftreten der Symptome mindestens 14 Tage verstrichen sind.

### **Was sollten Menschen, die im gleichen Haushalt / in einer intimen Beziehung leben, tun?**

- Nahestehende Personen (im selben Haushalt lebende Personen, intime Beziehungen) müssen innerhalb von 7 Tagen nach der Diagnose des bestätigten Falls: :
  - Zu Hause bleiben (Selbstquarantäne); dies ist die Periode, in der bei den meisten Menschen die ersten Symptome auftreten. Das Merkblatt zur Selbstquarantäne steht Ihnen auf der Website der Regierung zur Verfügung: [www.gouvernement.lu/coronavirus](http://www.gouvernement.lu/coronavirus)

- Vermeiden Sie den Kontakt mit anderen Menschen.
- Achten Sie auf ihren Gesundheitszustand und isolieren Sie sich, wenn Symptome auftreten. Befolgen Sie die gleichen Empfehlungen zur Isolierung, wie sie in diesem Merkblatt beschrieben sind.
- Personen, die besonders gefährdet sind und mit denen Sie in direktem Kontakt stehen, werden angewiesen, bei Auftreten von Symptomen sofort Kontakt zu einem Arzt aufzunehmen. Informieren Sie den Arzt, dass Sie eine Person mit Risikofaktoren und Symptomen sind.

#### **Am Ende der Isolation und Selbstquarantäne**

- Halten Sie sich weiterhin an die Hygienevorschriften.

Definition einer besonders gefährdeten Person: Menschen über 65 Jahre sowie Menschen mit Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Atemwegserkrankungen, einem durch Krankheit oder Behandlung geschwächten Immunsystem und Krebs.