

COVID-19 – INFORMATIONSBLATT FÜR GESUNDE REISENDE

Wenn die Einreise nach Österreich nach den rechtlichen Vorgaben erlaubt ist, ist dies grundsätzlich mit einer **zehntägigen Heimquarantäne** verbunden, die **ab dem 5. Tag nach Einreise** durch ein **negatives Testergebnis beendet werden kann**. Die Heimquarantäne muss anhand eines Formulars bestätigt werden und entweder am Wohnsitz oder in einer geeigneten Unterkunft absolviert werden; eine Unterkunft ist nur dann geeignet, wenn dabei kein Kontakt zu Personen – mit Ausnahme der Haushaltsangehörigen - besteht. Ab dem 5. Tag nach Einreise kann ein PCR- oder Antigentest (bei Bestehen eines Wohnsitzes in Tirol kostenlos im Rahmen der Aktion „Tirol testet“) absolviert und der zuständigen Bezirksverwaltungsbehörde vorgelegt werden, um die Heimquarantäne zu beenden. Für die Einreise aus bestimmten (z.B. beruflichen) Zwecken kann die Heimquarantäne durch Vorlage einer ärztlichen Bestätigung über ein negatives Testergebnis unterlassen oder es kann diese jederzeit mit einem in Österreich durchgeführten negativen Test beendet werden. Andere Ausnahmen sehen keinerlei Test- oder Quarantäneverpflichtung vor, z.B. für regelmäßige Studien-, Berufs- oder familiäre Pendler. Für die selbstüberwachte Heimquarantäne stehen keine Kostenersätze zu.

Informieren Sie sich über die aktuellen Änderungen von gesetzlichen Bestimmungen und Ausnahmen beim [Österreichischen Sozialministerium](#).

Beobachten Sie Ihren Gesundheitszustand immer 14 Tage, auch wenn die Dauer der Quarantäne auf 10 Tage reduziert wurde. Es können selten aber doch, Erkrankungssymptome nach dem 10. Tag auftreten.

Für die ersten 10 Tage nach Ihrer Einreise sollten Sie Ihren GESUNDHEITZUSTAND, auch wenn die molekularbiologische Testung negativ ist, überwachen und alle Hygieneregeln einhalten:

- zweimal täglich Fieber messen
- auf Atemwegssymptome (Fieber, Halsschmerzen, Husten, Kurzatmigkeit) achten
- eine Liste jener Personen führen, mit denen Sie Gesprächskontakte über 15 Minuten haben, getrennt von jenen unter 15 Minuten und in welchen Räumen Sie sich mit anderen Personen aufgehalten haben ohne Sprechkontakte.
Das Führen eines Tagebuchs erleichtert es, den Überblick zu bewahren. Hinweise finden sich unter: [RKI Neuartiges Coronavirus / Kontaktperson / Tagebuch](#).

Rufen Sie bitte sofort die TELEFONISCHE Gesundheitsberatung 1450 oder Ihren Hausarzt an,

- wenn Sie beginnen sich krank zu fühlen,
- bei jeder Form einer akuten Atemwegsinfektion (mit oder ohne Fieber) mit mindestens einem der folgenden Symptome, für das es keine andere plausible Ursache gibt: Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, plötzlicher Verlust des Geschmacks-/Geruchssinnes oder Sie
- aus sonstigen Gründen ärztliche Hilfe benötigen.
- **Sie müssen dabei mitteilen, dass Sie unter Selbstquarantäne stehen bzw. eingereist sind.**

WEITERE EMPFEHLUNGEN ZU EINER SELBSTÜBERWACHTEN HEIMQUARANTÄNE

- **Kontakt zu Haushaltsangehörigen und Nicht - Haushaltsangehörigen**
Der Kontakt zu den Haushaltsangehörigen muss auf ein Minimum beschränkt werden.
Auf Begrüßungen mit direktem Körperkontakt soll verzichtet werden.
Bei Kontakt sollten Sie und Ihre Angehörigen mind. 2 Meter Abstand halten und jeweils Mund-Nasen-Schutz tragen.
Persönlicher Kontakt mit z. B. Briefträgern, Lieferdiensten, Nachbarn, Freunden, Bekannten muss unterbleiben.
Lassen Sie Lieferungen vor dem Haus-/oder Wohnungseingang ablegen.

- **Unterbringung in der Wohnung**

Sie sollten möglichst getrennt von anderen Personen in einem Einzelzimmer untergebracht sein und sich dort hauptsächlich aufhalten.

Sorgen Sie für ein häufiges und regelmäßiges Lüften des Raumes.

Nutzen Sie Küche, Flur, Bad und weitere Gemeinschaftsräume nicht häufiger, als unbedingt nötig und vermeiden Sie Kontakte mit den Haushaltsangehörigen.

Nehmen Sie und Ihre Angehörigen Ihre Mahlzeiten möglichst zeitlich und räumlich getrennt voneinander ein.

Falls möglich benützen Sie ausschließlich ein Badezimmer/Toilette für sich alleine.

- **HYGIENE**

Waschen Sie regelmäßig und gründlich für 20 bis 30 Sekunden die Hände mit Wasser und Seife, insbesondere

- nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten,
- vor der Zubereitung von Speisen,
- vor dem Essen,
- nach dem Toilettengang und
- immer dann, wenn die Hände sichtbar schmutzig sind.

Drehen Sie sich beim Husten und Niesen weg.

Husten und niesen Sie zum Schutz anderer in die Armbeuge oder in ein Einweg-Taschentuch und entsorgen Sie es umgehend in einem Mülleimer mit Deckel.

Verzichten Sie auf das Händeschütteln.

Benutzen Sie Einweg-Handtücher oder tauschen Sie Handtücher aus, sobald sie feucht sind.

Verwenden Sie nur ein für Sie bestimmtes Handtuch.

- **REINIGUNG**

Reinigen Sie häufig berührte Oberflächen (Nachtische, Bettrahmen, Smartphones, Tablets, etc.) mindestens einmal täglich.

Reinigen Sie Bad- und Toilettenoberflächen, Abzüge, Armaturen und Türklinken immer nach Benützung.

Waschen Sie Ihre Wäsche bei mindestens 60°C.

Verwenden Sie herkömmliches Vollwaschmittel, keinen Kurzwaschgang und achten Sie auf eine gründliche Trocknung.

- **Hautverträgliche Händedesinfektionsmittel auf Alkoholbasis**, können Sie bei nicht sichtbarer Verschmutzung benutzen.

Achten Sie bei Verwendung bei Hände- und Flächendesinfektionsmitteln auf folgende Bezeichnungen:

- „begrenzt viruzid“ ODER
- „begrenzt viruzid PLUS“ ODER
- „viruzid“

- **ABFALLENTSORGUNG**

Entsorgen Sie den verschnürten Müllsack im Restmüll. Führen Sie keine Mülltrennung durch.

Diese Maßnahmen dienen dazu, das Risiko einer Verbreitung dieser Erkrankung zu reduzieren.



Weitere Informationen finden sich unter:

[Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz](#)

Coronavirus Hotline: (alle Fragen rund um Corona)

AGES: 0800 555 621 - (täglich von 07:00 bis 20:00 Uhr)

Land Tirol: 0800 80 80 30 - (Mo. bis Fr. von 08 bis 18 Uhr)

Sorgen-Hotline: (allgemeine psychosoziale Fragen)

Land Tirol: 0800 400 120 – (täglich von 08 bis 20 Uhr)

Telefonseelsorge Innsbruck: 142 (24 Stunden besetzt)