



## **COVID-19 – INFORMATIONSBLATT FÜR PERSONEN MIT ERHÖHTEM RISIKO EINER ANSTECKUNG MIT SARS-CoV-2 INFORMATION ZUR HÄUSLICHEN QUARANTÄNE**

**Sollten Sie einen engen Kontakt zu einer an COVID-19 erkrankten Person in dessen ansteckenden Zeitraum gehabt haben**, werden Sie von der Bezirkshauptmannschaft/Stadtmagistrat Innsbruck verständigt und hinsichtlich Ihres Risikos einer Ansteckung eingestuft und ggf. einer möglichst schnellen PCR Testung zugeführt. In einigen Situationen kann die Bezirksverwaltungsbehörde eine Absonderung zuhause für erforderlich erachten, die im Allgemeinen bis 14 Tage nach Letztkontakt mit der erkrankten Person andauert, sofern Sie nicht selbst erkranken. Im engen Haushaltsetting können von der Behörde auch 14 Tage, vor allem wenn die Quarantänehygieneregeln nicht eingehalten werden können, jedenfalls angeordnet werden.

Beobachten Sie Ihren Gesundheitszustand dennoch immer 14 Tage.

**Grundsätzlich sollen Sie innerhalb der Quarantänedauer nach Letztkontakt zu einer erkrankten Person**

- **alle Ihre sozialen Kontakte stark reduzieren und Sie dürfen die Wohnung nicht verlassen und keine Besuche (außer zur medizinischen Betreuung) empfangen.**
- **Ein Zuwiderhandeln ist mit einer empfindlichen Geldstrafe bedroht.**

**In diesen 14 Tagen sollen Sie außerdem Ihren Gesundheitszustand überwachen und die Ergebnisse in ein Tagebuch eintragen:**

- zweimal täglich Fieber messen
- auf Atemwegssymptome (Husten, Atemnot, u.a.) achten.
- Beispiel für ein Tagebuch finden Sie auf den RKI-Seiten, unter: [Mehrsprachiges Tagebuch von Kontaktpersonen](#).

**Rufen Sie bitte sofort die TELEFONISCHE Gesundheitsberatung 1450/die Rettung 144 oder Ihren Hausarzt an,**

- wenn Sie beginnen sich krank zu fühlen und
- Symptome einer akuten Atemwegsinfektion (mit oder ohne Fieber) mit mindestens einem der folgenden Symptome auftreten: Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, plötzlicher Verlust des Geschmacks-/Geruchssinnes, Erbrechen oder Durchfall
- oder aus sonstigen Gründen ärztliche Hilfe benötigen.

**Geben Sie dabei am Telefon unbedingt an, dass Sie in den letzten 14 Tagen Kontakt zu einem COVID-19 Erkrankten hatten.** Sie werden dann auf speziellem Wege einer Abklärung zugeführt. **Informieren Sie auch das Gesundheitsamt über jede Änderung Ihres Gesundheitszustands.**

### **WEITERE ANORDNUNGEN ZUR HEIMQUARANTÄNE**

- **KONTAKT ZU HAUSHALTSANGEHÖRIGEN UND NICHT – HAUSHALTSANGEHÖRIGEN**

Der Kontakt zu den Haushaltsangehörigen muss auf ein Minimum beschränkt werden.

Angehörige, die mit Ihnen im Haushalt leben und während der Isolierung vor Ort bleiben, sollten bei guter Gesundheit, jünger und ohne Vorerkrankungen sein.

Kontakt sollte immer nur, falls erforderlich, zum gleichen betreuenden Angehörigen mit mind. 2 Meter Abstand und jeweils mit Mund-Nasen-Schutz stattfinden.

Alle anderen Personen sollten sich nie im gleichen Raum aufhalten wie Sie.

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. Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

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
- immer dann, wenn die Hände sichtbar schmutzig sind.

**Drehen Sie sich beim Husten und Niesen weg.**

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

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 von Ihnen berührte Oberflächen (Nachttische, Bettrahmen, Smartphones, Tablets, etc.) mindestens einmal täglich.

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

Sammeln Sie die Wäsche in einem eigenen Wäschesack, vermeiden Sie ein Schütteln.

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**

Der Müllsack mit Abfällen, die vom Erkrankten erzeugt wurden – Taschentücher u. a. – ist im Krankenzimmer, in einem verschließbaren Behälter aufzubewahren. 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 Sie 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)**