

SARS-COV-2-INFORMATIONSBLATT

Selbstüberwachte Heimquarantäne



Sie haben sich in einem **Risikogebiet** aufgehalten. Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass Sie mit dem neuartigen Coronavirus in Kontakt gekommen sind. Zu Ihrer eigenen und zur allgemeinen Sicherheit haben Sie sich in selbstüberwachte **Heimquarantäne** zu begeben und **folgende Punkte einzuhalten**:

- **Verlassen Sie nach Einreise aus einem Risikogebiet Ihre Wohnung bzw. Ihren Haushalt für die vorgeschriebene Absonderungsdauer nicht!**
- Kontakte zu auswärtigen Personen sind nur erlaubt, wenn eine medizinische Notwendigkeit besteht.
- **Kontrollieren Sie 2x täglich Ihre Körpertemperatur und achten Sie in den nächsten Tagen auf etwaige Krankheitssymptome (insbesondere Husten, Kurzatmigkeit, Fieber, Schnupfen, plötzlicher Verlust des Geschmacks-/Geruchssinnes)**
- **Notieren Sie bitte Ihre sozialen Kontakte, Ihre Körpertemperatur und auftretende Symptome. Führen Sie darüber ein Tagebuch.**
- Wenn Sie mit anderen Personen zusammenleben, halten Sie sich möglichst in getrennten, gut lüftbaren Räumen auf. Generell ist im Haushalt nach Möglichkeit eine weitgehende zeitliche und räumliche Trennung der Kontaktperson von anderen Haushaltsmitgliedern einzuhalten (z.B. Mahlzeiten getrennt einnehmen; getrennte Verwendung von Badezimmern, falls vorhanden).
- Bei direktem Kontakt können Sie Ihre Mitmenschen durch das Tragen einer FFP2-Maske schützen. Halten Sie einen Sprechabstand von 2 Metern ein.
- Häufiges Händewaschen mit Seife für 20 Sekunden (jedenfalls nach dem Niesen und Husten, vor dem Essen und nach jedem Toilettengang). Eigenes Handtuch bzw. Einmalhandtücher verwenden.
- Täglich mehrmals Reinigung von Toilette, Armaturen, Handgriffen und anderen Kontaktflächen mit handelsüblichen, chlorhaltigen Reinigern.
- Einhalten der Husten- und Schnäuz-Etikette (d.h. wenn Sie husten oder niesen, bedecken Sie Mund und Nase mit einem Papiertaschentuch, entsorgen Sie dieses sofort in einem geschlossenen getrennten Abfallbehälter und waschen Sie danach Ihre Hände.)
- Rufen Sie bitte sofort die telefonische Gesundheitsberatung (1450) bzw. die Rettung (144), wenn Sie beginnen, sich krank zu fühlen, Symptome einer Atemwegsinfektion (s.o.) entwickeln oder aus sonstigen Gründen ärztliche Hilfe benötigen. **Geben Sie dabei am Telefon unbedingt an, dass Sie in einem Risikogebiet waren.** Suchen Sie von sich aus bitte keine ärztliche Ordination, Ambulanz oder Krankenanstalt auf!
- Beim Auftreten der oben angeführten Krankheitssymptome informieren Sie bitte auch Ihre zuständige Gesundheitsbehörde (an Wochentagen während der Öffnungszeiten, am Wochenende eine entsprechende Nachmeldung am folgenden Werktag).
- Ihre Wohnung / Ihr Haushalt (der Ort der Absonderung) darf ausschließlich für die unbedingt notwendige Dauer eines PCR-Tests oder Antigen-Tests auf SARS-CoV-2 verlassen werden.

Hinweise zu Reinigung, Wäsche und Abfallentsorgung

- Reinigen Sie mehrmals täglich Toilette, Handwaschbecken, Armaturen, Handgriffe, Türklinken und ähnliche Kontaktflächen mit handelsüblichen, chlorhaltigen Reinigern
- Waschen Sie Ihre Wäsche in der Waschmaschine mit dem 60°C Waschprogramm mit Vollwaschpulver.
- Sammeln Sie Haus- und Hygieneabfälle in ausreichend großen Müllsäcken, verknoten und verpacken Sie diese in Übersäcke, die wiederum verknotet werden. Danach erfolgt eine Entsorgung in die Restmülltonne.

Wie wird das Virus übertragen?

Das Virus wird von einer erkrankten Person auf eine andere durch Tröpfcheninfektion z.B. Husten, Niesen übertragen. Direkter persönlicher Kontakt (länger als 15 Minuten, Abstand unter 2 Meter) stellt derzeit den bedeutendsten Übertragungsweg dar.

Viele Menschen haben jedoch nur leichte Symptome. Dies gilt insbesondere in den frühen Stadien der Krankheit. Es ist daher möglich, sich bei einer erkrankten Person anzustecken, die beispielsweise nur einen leichten Husten hat und sich nicht krank fühlt.

Wie lange dauert die Inkubationszeit und wie lange ist man ansteckend?

Die Inkubationszeit (Zeitraum zwischen Ansteckung und Beginn von Krankheitssymptomen) beträgt bis zu 14 Tage, i.d.R. liegt sie bei 5-6 Tagen. Die Ansteckungsfähigkeit besteht 48 Stunden vor bis 10 Tage nach Erkrankungsbeginn bzw. bei asymptomatischen Fällen 48 Stunden vor bis 10 Tage nach Probenentnahme, welche zum positiven Testergebnis geführt hat. Bei schwerer oder andauernder Symptomatik oder bei Vorliegen einer Mutation kann die infektiöse Periode gegebenenfalls auch länger dauern.

Welche Symptome treten im Fall einer Erkrankung auf?

Infektionen von Menschen sind meist mild und ähnlich einer Verkühlung. Häufige Anzeichen einer Infektion sind u. a. Fieber, Husten, Kurzatmigkeit und Atembeschwerden, Schnupfen, plötzlicher Verlust des Geschmacks-/Geruchssinnes. Es kann auch zu Durchfall und Erbrechen kommen. In schweren Fällen kann die Infektion eine Lungenentzündung und sogar den Tod verursachen.

Wie wird die Krankheit behandelt?

Die meisten Erkrankungsfälle sind mild und müssen nicht behandelt werden. Bei schwereren Erkrankungen erfolgt eine Behandlung symptomatisch, d. h. Krankheitsbeschwerden werden behandelt wie z.B. Senkung des Fiebers durch fiebersenkende Mittel. Seit Dezember 2020 ist eine Impfung möglich.

Wo erhalte ich weitere Informationen?

www.sozialministerium.at oder www.ages.at

Coronavirus-Hotline unter 0800 555 621 oder bei Ihrer zuständigen Bezirksverwaltungsbehörde

Wo erhalte ich Hilfe?

- Bei Ihrer zuständigen Bezirksverwaltungsbehörde
- Krisenhilfe OÖ Tel.: 0732 2177 MO-SO 0-24 Uhr; www.krisenhilfeooe.at
- Rat auf Draht: 147
- Telefon Seelsorge: 142

SARS-COV-2

Tagebuch für Kontaktpersonen



(EMS-)ID: _____

Vor- und Nachname: _____

Telefon-Nummer: _____

Ich gehöre zu:

- ärztliches Personal Pflegepersonal Laborpersonal Familienmitglied
 Passagier im selben Flugzeug wie der/die Patient/in Anderes:

Art des Kontaktes				Art des Schutzes				
0	Kein Kontakt	Aer	Aerosol-produzierende Maßnahme, z.B. Absaugen, BAL, Intubation, Bronchoskopie	0	keiner	K	(Schutz)Kittel	
0	Mind. 15-minütiger Sprechkontakt unter 2 Meter Abstand	Mat	Handhabung/Kontakt mit möglicherweise infektiösem Material	M1	OP-Maske oder FFP1-Maske	H	Handschuhe	
1	Kontakt, der Kriterien von S nicht erfüllt	And	Andere Art von Kontakt (bitte eintragen, welcher)	M2	FFP2-Maske	S	Schutzbrille	
2	Pflegerische oder ärztliche Handlung am Patienten			M3	FFP3-Maske			
A	Ärztliche Handlung am Patienten							
Datum	Kontakt	Schutz	Eigene Symptomatik (N=Nein, J=Ja, WN=weiß nicht)					Falls eigene Symptomatik auftritt, Kontakt mit ...
z.B. Mo, 3.2.14	Art des Kontaktes (sh. unten Kodierungstabelle) Alle zutreffenden eintragen!	Art des Schutzes (sh. unten Kodierungstabelle) Alle zutreffenden eintragen!	Fieber (ja/nein)	Temperatur	Husten (ja, nein)	Hals-Schmerzen (ja/nein)	Kurz-atmigkeit (ja/nein)	Sonstige





Art des Kontaktes		Art des Schutzes							
0 S S1 P A	Kein Kontakt Mind. 15-minütiger Sprechkontakt unter 2 Meter Abstand Kontakt, der Kriterien von S nicht erfüllt Pflegerische oder ärztliche Handlung am Patienten Ärztliche Handlung am Patienten	Aer Mat And	Aerosol-produzierende Maßnahme, z.B. Absaugen, BAL, Intubation, Bronchoskopie Handhabung/Kontakt mit möglicherweise infektiösem Material Andere Art von Kontakt (bitte eintragen, welcher)						
		0 M1 M2 M3	keiner OP-Maske oder FFP1-Maske FFP2-Maske FFP3-Maske						
		K H S	(Schutz)Kittel Handschuhe Schutzbrille						
Datum	Kontakt	Schutz	Eigene Symptomatik (N=Nein, J=Ja, WN=weiß nicht)						
z.B. Mo, 3.2.14	Art des Kontaktes (sh. unten Kodierungstabelle) Alle zutreffenden eintragen!	Art des Schutzes (sh. unten Kodierungstabelle) Alle zutreffenden eintragen!	Fieber (ja/nein)	Temperatur	Husten (ja, nein)	Hals- Schmerzen (ja/nein)	Kurz- atmigkeit (ja/nein)	Sonstige	Falls eigene Symptomatik auftritt, Kontakt mit ...