



# Quarantäneregeln

## Zwingende Verhaltensregeln für abgesonderte Personen

- Bleiben Sie zu Hause. Das Verlassen der eigenen Häuslichkeit ist untersagt und nur für dringende Arztbesuche, zur Testung auf das neuartige Coronavirus oder nach Zustimmung des Gesundheitsamtes erlaubt.
- Empfangen Sie keine Besuche und vermeiden Sie Kontakte zu Dritten. Bei unvermeidbarem Kontakt mit Dritten muss ein Mund-Nasen-Schutz getragen und strikte Händehygiene eingehalten werden. Dokumentieren Sie die Namen der Personen sowie die Dauer des Kontakts.
- Halten Sie mindestens 1,5 Meter Abstand zu Dritten.
- Achten Sie auf eine zeitliche und räumliche Trennung von anderen Haushaltsmitgliedern. Eine „zeitliche Trennung“ kann z. B. dadurch erfolgen, dass die Mahlzeiten nicht gemeinsam, sondern nacheinander eingenommen werden. Eine räumliche Trennung kann z. B. dadurch erfolgen, dass Sie sich in einem anderen Raum als die übrigen Haushaltsmitglieder aufhalten.
- Für minderjährige betreuungsbedürftige Kinder empfehlen wir die Betreuung durch nur eine erwachsene Person.
- Achten Sie auf Hustenetikette und regelmäßige Händehygiene.
- Sorgen Sie für gute Belüftung der Wohn- und Schlafräume.
- Teilen Sie keine Haushaltsgegenstände (Geschirr, Wäsche, etc.) mit Haushaltsangehörigen, ohne diese zuvor wie üblich zu waschen.
- Nutzen Sie nach Möglichkeit ein eigenes Badezimmer, mindestens jedoch eigene Hygieneartikel.
- Waschen Sie Ihre Wäsche regelmäßig und gründlich (übliche Waschverfahren).
- Verwenden Sie Einwegtücher für Sekrete aus den Atemwegen und entsorgen Sie diese umgehend im Restmüll.
- Nehmen Sie für die Dauer der Absonderung keine Mülltrennung vor, sondern entsorgen Sie den Müll gesammelt über die Restmülltonne. Davon ausgenommen sind Altpapier, Altglas, Elektroschrott und Batterien.
- Beobachten Sie, ob Sie Krankheitssymptome entwickeln (Husten, grippeähnliche Symptome, Fieber). Falls ja, stellen Sie sich nach vorheriger telefonischer Ankündigung bei Ihrem Hausarzt vor.

- Führen Sie eine Gesundheitsüberwachung durch, d. h. schreiben Sie mögliche Krankheitssymptome auf und messen Sie zweimal täglich die Körpertemperatur. Notieren Sie alles, um dies ggf. später nachvollziehen zu können.
- Brauchen Sie medizinische Hilfe, kontaktieren Sie Ihren Hausarzt, den kassenärztlichen Bereitschaftsdienst (116117) oder im Notfall den Rettungsdienst. Erläutern Sie dabei unbedingt, dass Sie im Zusammenhang mit dem neuartigen Coronavirus abgesondert wurden.

## Hinweise für Angehörige einer abgesonderten Person

- Unterstützen Sie die abgesonderte Person im Alltag (Einkäufe, Haushalt, ...).
- Reduzieren Sie enge Körperkontakte.
- Halten Sie sich nicht näher als 1,5 Meter zur Person und nur falls nötig in der Nähe auf.
- Falls Sie Symptome bei der abgesonderten Person erkennen, informieren Sie den Hausarzt der abgesonderten Person oder den kassenärztlichen Bereitschaftsdienst (116117).
- Sorgen Sie für gute Belüftung der Wohn- und Schlafräume.
- Achten Sie auf regelmäßige Händehygiene.
- Reinigen Sie regelmäßig Kontaktflächen.

## Erreichbarkeit des Gesundheitsamtes für Rückfragen

Hotline: (03 51) 4 88 53 22

E-Mail: [gesundheitsamt-corona@dresden.de](mailto:gesundheitsamt-corona@dresden.de) oder  
[gesundheitsamt-infektionsschutz@dresden.de](mailto:gesundheitsamt-infektionsschutz@dresden.de)

[www.dresden.de/corona](http://www.dresden.de/corona)