



## Zwingende Verhaltensregeln für abgesonderte Personen

- Bleiben Sie zu Hause. Das Aufsuchen von Gemeinschaftseinrichtungen und Veranstaltungen ist untersagt.
- Vermeiden Sie Kontakte zu Dritten. Bei unvermeidbarem Kontakt mit Dritten ist ein mehrlagiger Mund-Nasen-Schutz zu tragen und strikte Händehygiene einzuhalten. Die Namen aller Personen, mit denen im genannten Zeitraum in unvermeidbarem Kontakt getreten wird, sowie die Dauer des jeweiligen Kontakts sind täglich schriftlich zu dokumentieren.
- Halten Sie mindestens ein bis zwei Meter Abstand von 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 sich Sie in einem anderen Raum als die übrigen Haushaltsmitglieder aufhalten.
- Achten Sie auf Hustenetikette und regelmäßige Händehygiene.
- Sorgen Sie für gute Belüftung der Wohn- und Schlafräume.
- Teilen Sie keine Haushaltsgegenstände (Geschirr, Wäsche, etc.) mit Dritten, 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.
- Beobachten Sie, ob Sie Krankheitssymptome entwickeln (Husten, grippeähnliche Symptome, Fieber). Falls ja, stellen Sie sich nach vorheriger telefonischer Ankündigung bei Ihrem Hausarzt vor und melden Sie sich zur Verlängerung der Quarantäne via E-Mail an [anfragen-corona@kreis-gr.de](mailto:anfragen-corona@kreis-gr.de) beim Gesundheitsamt.
- 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 (116 117) 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 ein bis zwei 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 (116 117).
- Sorgen Sie für gute Belüftung der Wohn- und Schlafräume.
- Achten Sie auf regelmäßige Händehygiene.
- Reinigen Sie regelmäßig Kontaktflächen (Tisch, Türklinken, etc.).

### Erreichbarkeit des Gesundheitsamtes für Rückfragen:

Landkreis Görlitz  
Gesundheitsamt  
Reichertstraße 112  
02826 Görlitz