



Corona-Krise:

## **Auf was man achten muss, wenn man in häuslicher Quarantäne ist**

**LUDWIGSBURG. Mit den steigenden Covid-19-Fallzahlen im Landkreis Ludwigsburg müssen auch immer mehr Menschen zu Hause in Quarantäne bleiben. Das Gesundheitsdezernat des Landratsamts Ludwigsburg erklärt, wie man sich in der Isolierung richtig verhält.**

Eine Häusliche Quarantäne oder häusliche Isolierung wird über die zuständigen Städte und Gemeinden angeordnet. Alle Personen, die selbst an Covid-19 erkrankt oder enge Kontaktpersonen zu positiv getesteten Menschen sind, erhalten die Anordnung. Als enge Kontaktperson gilt derjenige, dessen Abstand zur erkrankten Person weniger als zwei Meter und länger als 15 Minuten war.

### **Häusliche Quarantäne – was bedeutet das für mich?**

Ich darf meine Wohnung erst einmal nicht verlassen. Einkaufen oder ähnliches ist nicht erlaubt. Ich darf aber noch alleine draußen spazieren gehen oder mit dem Hund „Gassi“ gehen. Den Kontakt zu anderen Menschen muss ich vermeiden.

In der Wohnung muss ich den Kontakt zu meinen Mitbewohnern trennen. Ich darf nicht mehr mit einer anderen Person, die nicht unter häuslicher Quarantäne steht, in einem Zimmer schlafen. Auch den gleichzeitigen Aufenthalt beispielsweise in Küche oder Bad muss ich vermeiden. Wichtig ist selbstverständlich eine gute Hygiene. Hierzu gehört häufiges Händewaschen mit Seife wie auch die Einhaltung der Nies- und Hustenetikette.

Kontaktpersonen müssen während der Zeit der häuslichen Quarantäne eine Art Symptomtagebuch führen. Sie messen zweimal täglich ihre Körpertemperatur und achten auf Symptome wie Husten, Schnupfen, Halsschmerzen oder Halskratzen, Kopf- und Gliederschmerzen, Atemprobleme, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen oder Durchfall. Sollte eines dieser Symptome in den 14 Tagen der häuslichen Quarantäne auftreten, setzen sich die Kontaktpersonen bitte umgehend mit dem Hausarzt, dem Gesundheitsamt oder der Gemeinde in Verbindung, von der sie die Anordnung erhalten hat. Mit dem Auftreten der Symptome gilt die Kontaktperson nun selbst als krankheitsverdächtig.