



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 Ihre Wohnung bzw. Ihren Haushalt für die von Ihrer zuständigen Bezirksverwaltungsbehörde (Bezirkshauptmannschaft/ Magistrat) vorgeschriebene Absonderungsdauer nicht! 	! Bei direktem Kontakt können Sie Ihre Mitmenschen durch das Tragen einer FFP2-Maske schützen. Halten Sie einen Sprechabstand von 2 Metern ein. 
! Kontakte zu auswärtigen Personen sind nur erlaubt, wenn eine medizinische Notwendigkeit besteht. 	! Häufige Händedesinfektion (mit einem Mittel nach Empfehlung Ihrer Apotheke) bzw. Händewaschen mit Seife für 20 Sekunden. Eigenes Handtuch bzw. Einmalhandtücher verwenden. 
! 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-/ Geruchssinns). 	! 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.) 
! Notieren Sie bitte Ihre sozialen Kontakte, Ihre Körpertemperatur und auftretende Symptome. Führen Sie darüber ein Tagebuch (Liste anbei). 	! Täglich mehrmals Reinigung von Toilette, Armaturen, Handgriffen und anderen Kontaktflächen mit handelsüblichen Reinigern. 
! 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). 	! 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 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 Aufnahme virushaltiger Partikel, welche **durch Atmen, Sprechen, Singen, Husten oder Niesen** entstehen 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
- Bei Ihrer zuständigen Bezirksverwaltungsbehörde



Wo erhalte ich Hilfe?

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