

## NEUARTIGES CORONAVIRUS

# EMPFEHLUNGEN UND WISSENSWERTES ZUR HÄUSLICHEN QUARANTÄNE

Die häusliche Quarantäne ist wie die aktuelle Kontaktbeschränkung eine angeordnete Schutzmaßnahme, die dazu beitragen soll, die Verbreitung des neuartigen Coronavirus (SARS-CoV-2) einzudämmen. In diesem Merkblatt finden Sie wichtige Hinweise, die Sie während der angeordneten Quarantäne beachten sollten.

### Wann und warum wird häusliche Quarantäne angeordnet?

**Häusliche Quarantäne kann vom Gesundheitsamt für sogenannte begründete Verdachtsfälle angeordnet werden, wenn ein hohes Risiko besteht, dass man sich angesteckt hat:**

**Dies erfolgt in der Regel dann, wenn man innerhalb der letzten zwei Wochen engen Kontakt zu einem Erkrankten mit einer laborbestätigten COVID-19-Diagnose hatte. Ein wirklich enger Kontakt bedeutet, dass man mindestens 15 Minuten mit dem Erkrankten gesprochen hat bzw. angehustet oder angeniest worden ist, während dieser ansteckend gewesen ist.**

Bei solchen engen Kontaktpersonen ist damit zu rechnen, dass sie sich angesteckt haben und das neuartige Coronavirus weiterverbreiten können. Dies kann der Fall sein, auch wenn man (noch) keine Krankheitszeichen zeigt. Die häusliche Quarantäne kann daher als Schutzmaßnahme angeordnet werden, um die Weiterverbreitung des Erregers zu verhindern. Die Dauer dieser Maßnahme beträgt aktuell 14 Tage. Dies ist der Zeitraum, der zwischen möglicher Ansteckung mit dem Virus und dem Auftreten von Krankheitszeichen liegt.

Nicht in Quarantäne muss man, wenn man innerhalb der letzten zwei Wochen lediglich im gleichen Raum mit einem Erkrankten mit einer COVID-19 Diagnose war (ohne einen engen Kontakt) oder sich in einem Gebiet mit steigenden Fallzahlen von COVID-19 aufgehalten hat.

### Wozu sind Sie während der häuslichen Quarantäne verpflichtet?

- ▶ Folgen Sie den Hinweisen des Gesundheitsamtes.
- ▶ Verlassen Sie nicht Ihr Zuhause.
- ▶ Empfangen Sie keinen Besuch.
- ▶ Messen Sie zweimal täglich Ihre Körpertemperatur und führen Sie Tagebuch über eventuelle Krankheitszeichen. Notieren Sie, zu wem Sie persönlichen Kontakt hatten.
- ▶ Das Gesundheitsamt wird sich regelmäßig nach Ihrem Gesundheitszustand erkundigen.



Kontaktieren Sie bitte umgehend Ihr Gesundheitsamt, wenn sich Fieber, Husten, Atembeschwerden oder schweres Krankheitsgefühl einstellen.

### Die wichtigsten Hygienetipps:

Mit einfachen Maßnahmen können Sie helfen, sich selbst und andere vor Infektionskrankheiten zu schützen.



Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch



Halten Sie die Hände vom Gesicht fern



Halten Sie ausreichend Abstand zu Menschen, die Husten, Schnupfen oder Fieber haben



Vermeiden Sie Berührungen (z. B. Händeschütteln oder Umarmungen)



Waschen Sie regelmäßig und ausreichend lange (mind. 20 Sekunden) Ihre Hände mit Wasser und Seife

## Welche Hygienetipps sollten Sie beachten?

Ansteckungsgefahr mit dem neuartigen Coronavirus besteht für Menschen, die sich in der Nähe einer Person aufhalten, die infiziert ist. Zum Schutz vor einer Weiterverbreitung der Erreger sollten Sie selbst sowie Haushaltsmitglieder konsequent die Hygienemaßnahmen einhalten, die das Gesundheitsamt Ihnen empfiehlt. Dazu zählt:

- ▶ Halten Sie sich nach Möglichkeit in anderen Räumen auf als andere Haushaltsmitglieder oder nutzen Sie Räume, zum Beispiel für Mahlzeiten, möglichst zeitlich getrennt.
- ▶ Vermeiden Sie enge Körperkontakte und halten Sie einen [Abstand](#) von mindestens 1,5 Metern zu anderen ein.
- ▶ [Lüften](#) Sie regelmäßig Küche, Bad sowie die Wohn- und Schlaf Räume.
- ▶ Teilen Sie Haushaltsgegenstände wie beispielsweise Geschirr und Wäsche nicht mit anderen Personen, ohne diese Gegenstände zuvor wie üblich zu [reinigen](#).
- ▶ Oberflächen und Gegenstände, mit denen Sie in Berührung kommen, sollten regelmäßig mit Haushaltsreiniger gesäubert werden.
- ▶ Sie und andere Personen in Ihrem Haushalt sollten regelmäßig, gründlich und mindestens 20 Sekunden lang die [Hände mit Seife waschen](#).
- ▶ Die Hände sollten aus dem Gesicht ferngehalten werden, insbesondere von Mund, Augen und Nase.
- ▶ Beachten Sie die [Husten- und Niesregeln](#): Halten Sie beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen und drehen Sie sich dabei am besten weg. Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Einwegtaschentuch, das Sie anschließend entsorgen. Waschen Sie danach und auch nach dem Naseputzen gründlich die Hände.

## Was tun bei Erkrankung?

- ▶ **Wenn Sie sich krank fühlen oder Krankheitszeichen wie Fieber, Husten, Atembeschwerden und schweres Krankheitsgefühl entwickeln, informieren Sie umgehend das Gesundheitsamt.**
- ▶ **Wenn Sie wegen einer anderen bzw. bereits bestehenden Erkrankung Medikamente oder eine ärztliche Behandlung benötigen, nehmen Sie telefonisch Kontakt mit Ihrer Hausarztpraxis oder einer entsprechenden Facharztpraxis auf.**

- ▶ **In dringenden Fällen rufen Sie die Telefonnummer 116117 (ärztlicher Bereitschaftsdienst) an. Weisen Sie in dem Telefonat unbedingt auf Ihre häusliche Quarantäne hin. Der Notruf 112 oder eine Rettungsstelle sollte ausschließlich für akute Notfälle (z. B. Atemnot) genutzt werden.**

## Wo finden Sie während der häuslichen Quarantäne Unterstützung?

- ▶ Bitten Sie Familienangehörige, Freunde oder Nachbarn, Sie mit Lebensmitteln, Medikamenten und anderen Waren des täglichen Bedarfs zu versorgen. Am besten werden die Einkäufe vor Ihrer Tür deponiert.
- ▶ Auch Speisen, die Sie bei einem Lieferservice bestellen, ebenso wie Pakete des Versandhandels sollten vor Ihrer Wohnung abgestellt werden.
- ▶ Falls Sie einen Hund haben, lassen Sie das Gassigehen Bekannte bzw. Familienangehörige übernehmen.
- ▶ Wenn Sie Probleme bei Ihrer Versorgung haben, sprechen Sie Ihr Gesundheitsamt darauf an oder rufen Sie in Ihrer Gemeinde an und fragen nach Unterstützungsmöglichkeiten.

## Wie können Sie Belastungen für sich und Ihr Kind mindern?

- ▶ Eine Quarantänemaßnahme kann für Sie und auch für Kinder, die mit Ihnen im Haushalt leben, sehr belastend sein. Erklären Sie Ihrem Kind altersgerecht die Situation. Nehmen Sie mögliche Ängste ernst. Versuchen Sie, im Umgang mit dem Kind beruhigend und zuversichtlich zu sein.
- ▶ Hilfreich ist eine verlässliche Tagesstruktur: Sorgen Sie möglichst für feste Aufsteh-, Essens- und Schlafenszeiten sowie Zeit für Schularbeiten und weitere Bildungsangebote inklusive Pausen.
- ▶ Achten Sie auf einen ausgewählten Medienkonsum mit kind- und jugendgerechten Formaten, sodass auch die altersentsprechenden Fragen beantwortet werden können. Beispiele für entsprechende Angebote sind "Kakadu" (Deutschlandfunk), „Sendung mit der Maus“ (WDR), „LOGO“ (ZDF), „Die Politikstunde“ (Bundeszentrale für politische Bildung) oder „Schule daheim“ (ARD-alpha).

- ▶ Sie und Ihre Kinder dürfen zwar keine direkten Kontakte zu Personen außerhalb Ihres Haushalts haben, pflegen Sie aber dennoch so gut wie möglich Ihre sozialen Beziehungen. Bleiben Sie beispielsweise über Telefon und andere Medien mit Angehörigen und Ihrem Freundeskreis in Verbindung. Ermöglichen Sie dies auch Ihrem Kind.
- ▶ Versuchen Sie, für körperliche Betätigung zu sorgen. Im Internet finden Sie viele Anregungen für Gymnastik zu Hause oder für kindgerechte, spielerische Bewegung in der eigenen Wohnung oder, falls vorhanden, im Garten.
- ▶ Scheuen Sie sich nicht, bei Bedarf auch telefonische Angebote wie die Telefonseelsorge oder andere Krisendienste zu nutzen.
- ▶ Vielerorts sind Hotlines eingerichtet worden, um telefonische Beratungen zu Fragen rund um das familiäre Zusammenleben anbieten zu können. Informieren Sie sich hierzu auf der Internetseite Ihrer Gemeinde bzw. Ihrer Stadt.

### Welche rechtlichen Bestimmungen gelten für die häusliche Quarantäne?

- ▶ Die Anordnung einer Quarantäne ist in Deutschland im Infektionsschutzgesetz (IfSG) geregelt und wird vom Gesundheitsamt vorgenommen.
- ▶ Erwerbstätige, die wegen einer angeordneten Quarantäne einen Verdienstausschlag erleiden, haben Anspruch auf eine finanzielle Entschädigung. Wenden Sie sich bei Fragen an Ihr Gesundheitsamt.
- ▶ Bitte beachten Sie: Verstöße gegen eine angeordnete Quarantäne können mit einer Geld- oder Freiheitsstrafe geahndet werden.



### Wo finden Sie weitere aktuelle und verlässliche Informationen?

Informationen zum neuartigen Coronavirus und den Schutzmöglichkeiten finden Sie bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html>

Antworten auf häufige arbeitsrechtliche Fragen rund um das neuartige Coronavirus gibt das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) unter <https://www.bmas.de/DE/Presse/Meldungen/2020/corona-virus-arbeitsrechtliche-auswirkungen.html>

Eine aktuelle Risikobewertung und umfangreiche (Fach-) Informationen bietet das Robert Koch-Institut (RKI) unter [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html)

Weitere Bürgerinformationen zum Thema Quarantäne können Sie auf den Internetseiten des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) herunterladen unter [Tipps bei häuslicher Quarantäne](#)  
[COVID-19: Tipps für Eltern](#)

Ihre Ansprechpartnerin / Ihr Ansprechpartner vor Ort

STEMPEL

Telefon \_\_\_\_\_  
Telefax \_\_\_\_\_  
E-Mail \_\_\_\_\_