



QUARANTÄNE

14 TAGE
ZUHAUSE

Zu Hause bleiben.

Die Quarantäne ist wichtig. Sie dient Ihrem Schutz und dem Schutz der Bevölkerung vor Ansteckung mit dem neuartigen Coronavirus und verhindert die Verbreitung der Erkrankung. Die Quarantäne wurde angeordnet, weil Sie innerhalb der letzten 14 Tage in einem Coronavirus Risikogebiet waren oder weil Sie Kontakt zu einem COVID-19-Erkrankten hatten.

Damit zählen Sie zu denen, die ansteckungsverdächtig sind ohne selber krank oder krankheitsverdächtig zu sein.

Bei COVID-19 werden Quarantänemaßnahmen getroffen, da diese Krankheit ähnlich schwer verlaufen kann wie die ebenfalls durch Coronaviren verursachten Krankheitsbilder SARS¹ und MERS², die Ausbreitung von COVID-19 in der Bevölkerung jedoch einfacher und schneller geschieht.

Es ist sehr wichtig, dass Sie die Quarantäne- und Hygieneregeln genau einhalten – auch wenn Sie keine Beschwerden haben sollten. Sie schützen damit sich und andere.

Wenn Sie sich einmal unsicher sind, wie Sie sich in besonderen Situationen verhalten sollen oder welche Hygieneregeln zu beachten sind, fragen Sie vorher bei Ihrem Gesundheitsamt nach!



Kontaktieren Sie umgehend Ihr Gesundheitsamt, wenn Sie sich krank fühlen oder folgende Symptome haben: Husten, Schnupfen, infektionsbedingte Atemnot, Fieber.



VERSORGUNG

Unterstützung finden.

Medizinische Versorgung:

- ▶ Kontaktieren Sie Ihre(n) Haus- oder Facharzt/-ärztin, wenn Sie wegen einer anderen bzw. bestehenden Erkrankung dringend Medikamente oder eine ärztliche Behandlung benötigen.



- ▶ Sagen Sie, was Sie benötigen und dass Sie unter Quarantäne stehen.

- ▶ Kontaktieren Sie bei medizinischen Problemen ihr Gesundheitsamt und bitten Sie um Unterstützung.

Bei lebensbedrohlichen akuten Erkrankungen, Vergiftungen oder schweren Verletzungen wählen Sie den **Notruf (112)**. Beachten sie die allgemeinen Regeln bei einem Notruf und sagen Sie, dass sie unter Quarantäne stehen!



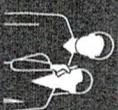
Versorgung mit Lebensmitteln:

- ▶ Bitten Sie Familienangehörige, Freunde oder Nachbarn darum, ihnen zu helfen. Sie können die Lebensmittel einfach vor Ihrer Tür abstellen.



- ▶ Kontaktieren Sie ihr zuständiges Gesundheitsamt und bitten Sie um Unterstützung.

Kontaktieren Sie Ihren Ansprechpartner beim zuständigen Gesundheitsamt und berichten Sie Ihre Sorgen und Nötel: Sie kennen passende Unterstützungsangebote und helfen Ihnen gerne weiter. Den Kontakt finden Sie unter www.rki.de/mein-gesundheitsamt.



WOHLBEFINDEN

Familie im Blick.

Für Familien mit Kindern kann häusliche Quarantäne eine besondere Herausforderung sein. Versuchen Sie, mit Ihren Kindern so gut es geht in Verbindung zu bleiben! Wenden Sie sich an Ihr Gesundheitsamt,



- ▶ wenn Sie Unterstützung bei der Versorgung Ihrer Kinder brauchen
- ▶ oder wenn Sie Hinweise darauf haben, dass Ihre Kinder im Kindergarten oder der Schule ausgegrenzt werden.

Seelische Gesundheit pflegen.

Mit einer Quarantäne können psychosoziale Belastungen einhergehen. Dazu gehören z. B. Ängste und Sorgen vor einer Ansteckung, das Gefühl, ausgegrenzt zu werden, Einsamkeit, Anspannung oder Schlafstörungen.

Auch wenn Sie keinen direkten Kontakt zu Personen haben dürfen, bleiben Sie mit Freunden und Familienangehörigen über Telefon, Internet oder andere Medien in Verbindung.

Überlegen Sie, was Ihnen in belastenden Situationen außerdem helfen könnte.

Nutzen Sie vorhandene telefonische Hilfsangebote wie z. B. das Seelsorgetelefon oder Krisendienste.

Nutzen Sie auch in der häuslichen Quarantäne Ihre Möglichkeiten, Sport zu treiben (z. B. mit einem Heimtrainer oder machen Sie einfache Gymnastikübungen). So bleiben Sie fit und können negativen Stress abbauen.



¹⁾ Severe Acute Respiratory Syndrome
²⁾ Middle East Respiratory Syndrome