

MERKBLATT

Häusliche Isolierung von Kontaktpersonen

- Informationen und Empfehlungen für **enge Kontaktpersonen**

Quarantäne:

Die Quarantäne ist wichtig. Sie dient Ihrem Schutz und dem Schutz von uns allen vor Ansteckung mit dem Coronavirus und soll die Verbreitung der Erkrankung verhindern. Die Maßnahme erfolgt auf Grundlage der aktuell gültigen Allgemeinverfügung zur Absonderung von engen Kontaktpersonen, von Verdachtspersonen und von positiv auf das Coronavirus getesteten Personen. Die Dauer der Quarantäne ist der Zeitraum, in welchem die Erkrankung ausbrechen kann (Inkubationszeit).

Sie zählen zu jenen Menschen, die ansteckungsverdächtig sind, ohne selbst 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 SARS und MERS. Die Ausbreitung von COVID-19 in der Bevölkerung geschieht jedoch einfacher und schneller. Die Erkrankung ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Es wurden auch Fälle bekannt, bei denen sich Personen bei Betroffenen angesteckt haben, die nur unspezifische bis keine Symptome gezeigt hatten. Die Übertragung erfolgt über Tröpfchen und Aerosole.

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

- ▶ **Schutzmaßnahmen: Husten- und Nies-Regeln befolgen, gute Händehygiene sowie Abstand halten, können vor einer Übertragung des neuartigen Coronavirus schützen.**

Medizinische Versorgung:

1. Kontaktieren Sie Ihre/n Haus- oder Facharzt/ -ärztin telefonisch, wenn Sie wegen einer anderen bzw. bestehenden Erkrankung dringend Medikamente oder eine ärztliche Behandlung benötigen.
2. Sagen Sie am Telefon, was Sie benötigen und informieren Sie den Arzt darüber, dass Sie sich in Quarantäne befinden.
3. Sollte eine weitergehende medizinische Behandlung oder ein Rettungstransport erforderlich werden, informieren Sie bitte vorab die Helfer über die bestehende Absonderung.
 - Bitte beachten Sie, dass das Verlassen der Quarantäne für, aus medizinischer Sicht verschiebbare, Routineuntersuchungen nicht gestattet ist.



Kontaktieren Sie umgehend Ihren Hausarzt, wenn Sie sich krank fühlen oder folgende Symptome entwickeln:

- Husten
- Schnupfen
- infektionsbedingte Atemnot und
- Fieber

Zur frühzeitigen Erkennung einer Infektion wird dringend empfohlen, zweimal wöchentlich während der Quarantäne einen Antigen-Schnelltest an sich selbst durchzuführen. Sollten Symptome bei Kontaktpersonen auftreten, so muss umgehend der Hausarzt informiert werden, um einen Test zur weiteren diagnostischen Abklärung zu vereinbaren.

- **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 Dingen des alltäglichen Bedarfs:

- Bitten Sie Familienangehörige, Freunde oder Nachbarn darum, Ihnen zu helfen. Sie können die Lebensmittel einfach vor Ihrer Tür abstellen lassen.
- Unterstützungen bieten ggf. soziale Vereine oder ehrenamtlich Helfende in der Gemeinde.
- **Versorgung von Tieren:**
 - Gassi gehen mit dem Hund ist während der Quarantäne leider nicht möglich. Bitte wenden Sie sich hierfür an Bekannte oder nutzen Sie ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe. Beachten Sie, dass die Leine bei der Übergabe kontaktlos übergeben werden muss. Schützen Sie Ihre Helfer!
 - Die Versorgung von Nutztieren sollte mit Ihrem Gesundheitsamt abgestimmt werden.

Kinder in Quarantäne:

Wenn für Kinder Quarantäne angeordnet wird, können nicht immer alle Hygieneregeln eingehalten werden. Denn Kinder, insbesondere Kleinkinder, die unter Quarantäne stehen, brauchen die Fürsorge und Zuwendung ihrer Eltern und familiären Bezugspersonen.

- Versuchen Sie, die Hygieneregeln so gut es geht einzuhalten und individuelle Lösungen für Ihre Situation zu finden.
- Weitere Fragen beantwortet Ihnen Ihr Gesundheitsamt gerne in den täglichen Kontakten.

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 oder schon einmal geholfen hat.
- Nutzen Sie vorhandene telefonische Hilfsangebote wie z. B. die Telefonseelsorge (0800/1110111 oder 0800/1110222) oder Krisendienste.
- Kinder leiden unter den Auswirkungen der Pandemie besonders und benötigen den Zuspruch Ihrer Eltern in dieser schwierigen Zeit. Ermutigen und stärken Sie daher Ihr Kind. Sprechen Sie offen über das Thema Corona, Absonderung und Abstrich um Ängste abzubauen.
- 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.

Wichtige Begriffe:

Ansteckungsverdächtig: Eine Person, von der anzunehmen ist, dass sie Krankheitserreger aufgenommen hat, ohne krank, krankheitsverdächtig oder Ausscheider zu sein.

Ausscheider: Eine Person, die Krankheitserreger ausscheidet und dadurch eine Ansteckungsquelle für die Allgemeinheit sein kann, ohne krank oder krankheitsverdächtig zu sein.

SARS-CoV (Severe Acute Respiratory Syndrome) und **MERS-CoV** (Middle East Respiratory Syndrome) haben in der Vergangenheit zu großen Ausbrüchen geführt.

COVID-19 ist der Name der Krankheit, die durch SARS-CoV-2 ausgelöst wird.

Die **Quarantäne** dient Ihrem Schutz und dem Schutz von uns allen vor Ansteckung mit dem neuartigen Coronavirus. Sie ist eine zeitlich befristete Absonderung von ansteckungsverdächtigen Personen oder von Personen, die möglicherweise das Virus ausscheiden. Die Quarantäne soll die Verbreitung der Erkrankung verhindern.

Rechtliche Grundlagen:

Grundlage für die Anordnung der Quarantäne ist § 30 des Infektionsschutzgesetzes (IfSG) sowie die aktuell gültigen Allgemeinverfügung zur Absonderung von engen Kontaktpersonen, von Verdachtspersonen und von positiv auf das Coronavirus getesteten Personen.

Ansprechpartner im Freistaat Sachsen für alle Fragen rund um das Thema Entschädigung ist die Landesdirektion Sachsen.

Bitte beachten Sie: Verstöße gegen eine angeordnete Quarantäne werden mit einer Geld- oder Freiheitsstrafe geahndet!

Ausländischen Staatsbürgern und Staatsbürgerinnen wird empfohlen, ihre Botschaft über die Quarantäne-Anordnung zu informieren.

Dieses Merkblatt entstand in Anlehnung an die Empfehlungen des Robert-Koch-Institutes. Weitere Informationen erhalten Sie beim RKI unter www.rki.de/covid-19 oder bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA unter www.infektionsschutz.de.