

## **Merkblatt für die häusliche Quarantäne für SARS-CoV-2 (Covid-19) Kontaktpersonen**

Bei Ihnen besteht der Verdacht einer Ansteckung mit dem neuartigen Coronavirus. Eine Quarantäne wird ausgesprochen wenn Menschen einen engen Kontakt hatten mit einem bestätigten Corona-Fall. Eine enge Kontaktperson gilt als ansteckungsverdächtig, d.h. Sie könnten sich bei diesem Kontakt infiziert haben. Zur Vermeidung der Weitergabe des Virus ist es wichtig, sich an die häusliche Quarantäne zu halten, auch wenn ein negativer Corona-Test vorliegt vor Ablauf der Quarantänezeit.

Das neuartige Coronavirus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungsweg für SARS-CoV-2 ist die Tröpfcheninfektion und über Aerosole (Virenpartikel die in der Luft schweben): die Aufnahme von Viruspartikeln, die beim Atmen, Husten, Sprechen und Niesen entstehen, über die Atemwege. Man ist schon vor Ausbruch der Erkrankung infektiös, d.h. man kann andere Personen anstecken bevor man Symptome entwickelt.

Die Krankheitsverläufe sind unspezifisch, vielfältig und variieren in ihrer Symptomatik und Schwere stark. Es gibt symptomlose, milde Krankheitsverläufe bis zu schweren Pneumonien mit Lungenversagen und Tod. Bei älteren Personen über 65 Jahren und Personen mit Vorerkrankungen ist das Risiko höher für einen schweren Verlauf. Bei Auftreten von zu vielen Covid-19 Erkrankten auf einmal besteht das Risiko von vielen Todesfällen und einer Überlastung des Gesundheitswesens.

**Während der Quarantäne dürfen Sie die Wohnung nicht verlassen außer für medizinische Notfälle oder wichtige medizinische Untersuchungen.**

### **1. Unterbringung und Kontakte**

- Stellen Sie nach Möglichkeit eine Einzelunterbringung in einem gut belüftbaren Einzelraum/ Zimmer sicher. Lüften Sie regelmäßig.
- Sie dürfen keinen Besuch in der Wohnung empfangen.
- Sie sollten den Kontakt mit Personen, die einer Risikogruppe angehören vermeiden: ältere Menschen, Immunsupprimierte und chronische Kranke (Menschen mit arterieller Hypertonie, Diabetes, chronischen Lungenerkrankungen, koronare Herzerkrankungen, Herzinsuffizienz etc.).
- Familienmitglieder oder Mitbewohner sollten sich in anderen Räumen aufhalten oder, falls dies nicht möglich ist, einen Mindestabstand von mindestens 1,5 -2 m zu Ihnen einhalten. Die Nutzung gemeinsamer Räume sollte auf ein Minimum begrenzt werden und möglichst zeitlich getrennt erfolgen. Tragen Sie in solchen Fällen einen Mund-Nasen-Schutz.
- Stellen Sie sicher, dass Räume, die von mehreren Personen genutzt werden (z.B. Küche, Bad) regelmäßig gut gelüftet und gereinigt werden.
- Für die Versorgung mit Lebensmitteln und anderen notwendigen Dingen möglichst Bekannte, Freunde oder Firmen beauftragen, die die Gegenstände vor der Haustür abstellen.

### **2. Hygienemaßnahmen**

- Achten Sie auf Husten- und Niesetikette und waschen Sie sich regelmäßig die Hände.
- Tragen Sie Mund-Nasen-Schutz, falls andere Personen im Raum sind und halten Sie mindestens 1,5-2 m Abstand zu anderen.
- Teilen Sie keine Haushaltsgegenstände (Geschirr, Wäsche, Handtücher etc.) mit Dritten, ohne diese zuvor wie üblich zu waschen.

### 3. Gesundheitliche Überwachung

- Sie sollten zweimal täglich (1x morgens und 1x abends), Fieber messen und auf folgende Symptome achten, die auf Covid-19 hinweisen können: Fieber, Husten, Schnupfen, Kurzatmigkeit, Abgeschlagenheit/Müdigkeit, Kopf- und Gliederschmerzen, Halsschmerzen, Verlust der Riech- /Geschmacksfunktion.
- Treten eines oder mehrere dieser Symptome auf, sollte eine Corona-Testung durchgeführt werden. Corona-Testungen kann man beim Hausarzt machen lassen (nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung) oder im zuständigen Gesundheitsamt. Personen, die in Friedrichshain-Kreuzberg wohnhaft sind können das Gesundheitsamt Friedrichshain-Kreuzberg kontaktieren: 030 90 298 8000 (Montag – Freitag 9 – 17 Uhr, Samstag 10 – 14 Uhr) oder [coronakontakt@ba-fk.berlin.de](mailto:coronakontakt@ba-fk.berlin.de).
- Falls Ihr Gesundheitszustand sich verschlechtert (u.a. Atemnot, Fieber etc.) rufen Sie den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter **116 117** oder den Notruf **112**. Bitte sagen, dass Sie in Quarantäne sind!

### 4. Einhaltung der häuslichen Quarantäne

- Sie müssen laut der Allgemeinverfügung vom 14.10.2020 eine häusliche Quarantäne einhalten für 14 Tage seit dem letzten Kontakt mit dem Corona-Fall. Die Quarantäne wird beendet wenn Sie in dieser Zeit keine Covid-19 typischen Symptome entwickelt haben. Wenn Sie Symptome entwickeln, sollten Sie getestet werden und die Quarantäne verlängert sich mindestens bis zum Erhalt des Befundergebnisses. Auch bei einem negativen Corona-Test müssen Sie 14 Tage in Quarantäne bleiben!
- Ihre Familienmitglieder unterliegen keiner Quarantäne, jedoch sollten die sozialen Kontakte auf das Notwendigste reduziert werden (keine Feiern etc.).

#### Weitere Informationen:

- Gesundheitsamt Friedrichshain-Kreuzberg von Berlin:  
Gesundheitsamthttps://www.berlin.de/ba-friedrichshain-kreuzberg/politik-und-verwaltung/aemter/gesundheitsamt/
- Robert-Koch-Institut:  
https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\_Coronavirus/nCoV.html
- Senatsverwaltung Berlin: https://www.berlin.de/corona/
- Kontaktdaten des zuständigen Gesundheitsamtes (PLZ-Tool): https://tools.rki.de/PLZTool/