

Ulotka odnośnie kwarantanny

W ten sposób możesz się skontaktować z Gesundheitsamt
Reinickendorf:(departament zdrowia)

Telefon: 030 902 94 55 00

Godziny otwarcia: poniedziałek do niedzieli , od 9:00 do 15:00.

Internet: <https://www.berlin.de/ba-reinickendorf/corona>

Departament Zdrowia zarządził kwarantannę, ponieważ jesteś:

- **chory na COVID-19**
- **miałeś bliskie kontakty z osobą, która choruje na COVID-19, lub**
- **zachodzi podejrzenie, że istnieje zagrożenie choroby**

Tych wskazówek musisz koniecznie przestrzegać.

Tylko w ten sposób nie zainfekujesz innych.

Kwarantanna jest określona prawnie.

Departament Zdrowia poinformuje cię pisemnie o zarządzeniu kwarantanny.

Przestrzegaj zasad kwarantanny!

Nie możesz opuszczać mieszkania.

Jeśli mieszkanie zamieszkuje większa ilość osób, musisz przebywać w jednym wyizolowanym pomieszczeniu.

Nie można przyjmować gości.

Poproś, przyjaciół lub sąsiadów o zrobienie zakupów, lub zamów przy pomocy firm dostawczych.

Jeśli nie masz wsparcia przez inne osoby, zwróć się do departamentu zdrowia.

Masz objawy choroby?

Jeśli masz typowe symptomy korony, możesz skierować zapytanie do departamentu zdrowia o wykonanie testu. Objawy choroby to np.: temperatura, kaszel i katar.

Zadzwoń do Gesundheitsamt Reinickendorf w godzinach między 9.00 a 15.00 pod numerem telefonu 030902945500 i ustal termin.

W wyjątkowych przypadkach test na koronę może być również przeprowadzony w domu.

Możesz również skontaktować się z lekarzem rodzinnym z zapytaniem o test na koronę, nadmieniając, że posiadasz typowe objawy choroby.

Czy możesz przerwać kwarantannę?

Tylko w niewielu wyjątkowych przypadkach można przerwać kwarantannę. Wyjątkami takimi są np.:

- pożar w mieszkaniu
- medyczna potrzeba pomocy jak w przypadku: wylewu, szoku lub zawału serca
- pogrzeb członka rodziny lub bliskiego przyjaciela
- droga, która musisz przebyć, udając się na korone-test (pieszo, rowerem lub samochodem)

Jeśli opuszczasz mieszkanie z powodu wyjątkowej sytuacji, zachowaj odpowiedni odstęp i noś maseczkę.

Poinformuj osoby, że jesteś chory na COVID-19 lub, że istnieje takie podejrzenie.

Jeśli chciałbyś brać udział w pogrzebie lub chciałbyś się pożegnać z odchodzącą osobą, musisz przedtem uzyskać zgodę departamentu zdrowia.

Wyjątki mogą wystąpić u osób, które pracują w szpitalach lub w innych ważnych obiektach użyteczności publicznej, - jeśli te osoby są tam pilnie potrzebne.

Wyjątkowość tą, muszą te osoby same lub ich pracodawca uprzednio w departamencie zdrowia zawnioskować.

Kto płaci wynagrodzenie podczas kwarantanny?

Wynagrodzenie otrzymasz nadal od pracodawcy.

Pracodawca może złożyć odpowiedni wniosek o odszkodowanie w administracji senatu do spraw finansów.

Jeśli jesteś prywatnym przedsiębiorcą, wniosek o odszkodowanie musisz złożyć sam.

Dalsze informacje znajdziesz w internecie, pod adresem:

<https://www.berlin.de/sen/finanzen/service/entschaedigung/>

Jaką pomoc możesz otrzymać?

Przebywasz w kwarantannie. To jest szczególna sytuacja, którą należy również w nagłych przypadkach mieć na uwadze.

Nagły przypadek to np.: obrażenia cielesne, zatrucie, wypadek

doznałeś ciężkich obrażeń, - zadzwoń pod numer ratunkowy 112, zdaj relację gdzie i co się wydarzyło i zaznacz, że przebywasz w kwarantannie.

Inne zachorowania i leki

jeśli zachorujesz podczas kwarantanny, zadzwoń do lekarza rodzinnego, przekaż co ci jest potrzebne i zaznacz, że przebywasz w kwarantannie. Jeśli nie możesz się skontaktować z lekarzem, zadzwoń pod numer 116 117.

Dzieci w kwarantannie

jeśli twoje dziecko musi przebywać w kwarantannie jest to trudna sytuacja dla wszystkich.

Jeśli potrzebujesz wsparcia zgłoś się do departamentu zdrowia.

Jeśli dziecko ma poniżej 12 lat, możesz zostać w domu. Zaświadczenie o zarządzeniu kwarantanny dla dziecka, jest wystarczającym usprawiedliwieniem dla pracodawcy.

Cierpienie emocjonalne

kwarantanna jest szczególną sytuacją, która może doprowadzić do poczucia lęków, zmartwień i osamotnienia, zaburzenia snu lub depresji.

Prowadź regularnie rozmowy telefoniczne z przyjaciółmi lub krewnymi.

Podtrzymuj kontakty przez internet. Korzystaj np. z video-telefonii.

Uprawiaj sport w mieszkaniu, np. gimnastykę lub trening siłowy.

Potrzebujesz dalszej pomocy, skontaktuj się ze służbą kryzysową:

Pozostałe oferty pomocy

pomoc psychologiczna

- **Berliner Krisendienst**
od poniedziałku do niedzieli od 16.00 do 24.00
Telefon 030 390 63 - 0
- **Corona-Infolinia stowarzyszenia niemieckich psychologów**
poniedziałek do piątku od 8.00 do 20.00
Telefon 0800 777 22 44

- **telefoniczna opieka duszpasterska dla dorosłych**
czynny 24 godzin
Telefon 0800 111 01 11
- Silbernetz, porada **telefoniczna dla osób starszych i samotnych**
poniedziałek do niedzieli w godz. od 8.00 do 22.00
Telefon 0800 470 80 90

Opieka przed przemocą dla dorosłych

- **BIG Infolinia przy przemocy w rodzinie**
poniedziałek do niedzieli od godziny 8.00 do 23.00
Telefon 030 611 03 00
- LARA – poradnia specjalistyczna do przemocy seksualnej
poniedziałek do niedzieli od godz. 9.00 do 18.00
Telefon 030 216 88 88
- **ambulatoryjna ochrona przed przemocą**
poniedziałek do piątku od godz. 8.30 do 15.00
Telefon 030 450 570 270

Dla dzieci i rodzin

- **Infolinia ochrony dzieci** w przypadkach podejrzanych o przemoc wobec dzieci, zaniedbania i wykorzystania seksualnego
czynna 24 godziny
Telefon 030 61 00 66
- **telefoniczna linia żartwień dla dzieci i młodzieży, Nummer gegen Kummer**
poniedziałek do soboty od godz. 14.00 do 20.00
Telefon 116 111
- **berlińskie pogotowie dziecięce dla dzieci i rodziców**
czynne 24 godziny
Telefon 030 61 00 61
- **berlińskie pogotowie dla młodzieży dla młodzieży i rodziców**
czynne 24 godziny
Telefon 030 61 00 62