

# Merkblatt zur Quarantäne

So erreichen Sie uns im Gesundheitsamt Reinickendorf:

Telefon: 030 902 94 55 00

Öffnungszeiten: Montag bis Sonntag, 9:00 bis 15:00 Uhr

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

## **Das Gesundheitsamt hat Sie in Quarantäne geschickt, weil Sie**

- **an COVID-19 erkrankt sind oder**
- **engen Kontakt zu einer COVID-19-erkrankten Person hatten oder**
- **bei Ihnen der Verdacht einer COVID-19-Erkrankung besteht.**

Diese Anordnung müssen Sie unbedingt befolgen.

Denn nur so stecken Sie keine anderen Personen an.

Die Quarantäne ist gesetzlich festgelegt.

Sie bekommen die Anordnung zur Quarantäne auch schriftlich von Ihrem Gesundheitsamt.

## **Beachten Sie die Quarantäne-Regeln!**

Sie dürfen Ihre Wohnung nicht verlassen.

Wenn Sie mit mehreren Personen in einer Wohnung leben, müssen Sie sich allein in einem Zimmer aufhalten.

Sie dürfen auch keinen Besuch empfangen.

Bitte Sie Freunde oder Nachbarn, Lebensmittel für Sie einzukaufen.

Oder bestellen Sie Lebensmittel bei einem Lieferdienst.

Falls Sie keine Unterstützung durch andere Personen haben, rufen Sie das Gesundheitsamt an.

## **Haben Sie Krankheits-Anzeichen?**

Wenn Sie typische Krankheits-Anzeichen für Corona haben, können Sie im Gesundheitsamt nach einem Corona-Test fragen.

Krankheits-Anzeichen sind zum Beispiel Fieber, Husten oder Schnupfen.

Rufen Sie das Gesundheitsamt Reinickendorf an zwischen 9 Uhr und 15 Uhr unter 030 902 94 55 00.

Vereinbaren Sie einen Test-Termin.

In besonderen Fällen kann der Corona-Test auch bei Ihnen zu Hause gemacht werden.

Sie können auch Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin anrufen und nach einem Corona-Test fragen.

Sagen Sie, dass Sie typische Krankheits-Anzeichen haben.

## **Dürfen Sie die Quarantäne unterbrechen?**

Es gibt nur wenige Ausnahmen,  
um die Quarantäne zu unterbrechen.

Ausnahmen sind zum Beispiel

- ein Brand in Ihrer Wohnung,
- ein medizinischer Notfall wie Schlaganfall,  
Schock oder Herzinfarkt,
- eine Beerdigung von Angehörigen oder engen Freunden,
- der Weg zum Corona-Test (zu Fuß, mit Fahrrad oder Auto)

Wenn Sie Ihre Wohnung in einer Ausnahme-Situation verlassen,  
halten Sie Abstand und tragen Sie eine Maske.

Sagen Sie den Personen, dass Sie an COVID-19 erkrankt sind  
oder dass der Verdacht besteht.

Wenn Sie zu einer Beerdigung gehen möchten oder  
sich von einem Sterbenden verabschieden wollen,  
muss das Gesundheitsamt das vorher erlauben.

Ausnahmen kann es auch für Personen geben,  
die in einem Krankenhaus arbeiten  
oder in einer anderen wichtigen Versorgungs-Einrichtung.  
Und wenn die Personen dort dringend gebraucht werden.  
Die Ausnahmen müssen die Personen oder die Arbeitgeber  
vorher beim Gesundheitsamt beantragen.

## **Wer bezahlt Ihr Gehalt, wenn Sie in Quarantäne müssen?**

Sie bekommen Ihr Gehalt weiter von Ihrem Arbeitgeber bezahlt.  
Ihr Arbeitgeber kann einen Antrag auf Entschädigung stellen  
bei der Senatsverwaltung für Finanzen.

Wenn Sie selbständig tätig sind,  
müssen Sie den Antrag auf Entschädigung selbst stellen.

Weitere Informationen finden Sie im Internet:

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

## **Welche Hilfen können Sie noch bekommen?**

Sie befinden sich in Quarantäne.  
Das ist eine besondere Situation,  
die Sie auch in Notfällen beachten müssen!

### **Notfall: Verletzung, Vergiftung, Unfall**

Wenn Sie sich zum Beispiel schwer verletzt haben,  
dann wählen Sie den Notruf 112.  
Sagen Sie, was wo passiert ist und  
dass Sie sich in Quarantäne befinden.

### **Weitere Erkrankungen und Medikamente**

Wenn Sie während der Quarantäne krank sind,  
rufen Sie Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin an.  
Sagen Sie, was Sie brauchen  
und dass Sie sich in Quarantäne befinden.  
Wenn Sie niemanden erreichen,  
rufen Sie die Nummer 116 117 an.

### **Kinder in Quarantäne**

Wenn Ihr Kind in Quarantäne muss,  
ist das eine herausfordernde Situation für alle.  
Wenn Sie Unterstützung brauchen,  
rufen Sie das Gesundheitsamt an.

Wenn Ihr Kind unter 12 Jahre alt ist,  
können Sie zu Hause bleiben.  
Die Quarantäne-Anordnung für Ihr Kind  
genügt als Nachweis für Ihren Arbeitgeber.

### **Seelische Belastungen**

Quarantäne ist eine besondere Situation,  
in der Ängste, Sorgen und Einsamkeit auftreten können.  
Oder auch Schlaf-Störungen und Depressionen.  
Telefonieren Sie regelmäßig mit Freunden oder Verwandten  
oder bleiben Sie über das Internet in Kontakt.  
Nutzen Sie zum Beispiel Video-Anrufe.  
Treiben Sie Sport in Ihrer Wohnung,  
zum Beispiel Gymnastik oder Kraft-Sport.

Wenn Sie weitere Hilfe benötigen,  
rufen Sie einen Krisendienst an.

## Weitere Hilfsangebote

### Psychologische Hilfe

- **Berliner Krisendienst**  
Montag bis Sonntag von 16 bis 24 Uhr  
Telefon 030 390 63 - 0
- **Corona-Hotline des Berufsverbandes Deutscher Psycholog\*innen**  
Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr  
Telefon 0800 777 22 44
- **Telefonseelsorge für Erwachsene**  
24 Stunden erreichbar  
Telefon 0800 111 01 11
- **Silbernetz, Telefonseelsorge für ältere oder einsame Menschen**  
Montag bis Sonntag von 8 bis 22 Uhr  
Telefon 0800 470 80 90

### Gewalt-Schutz für Erwachsene

- **BIG Hotline bei häuslicher Gewalt**  
Montag bis Sonntag von 8 bis 23 Uhr  
Telefon 030 611 03 00
- **LARA – Fachstelle bei sexualisierter Gewalt**  
Montag bis Sonntag von 9 bis 18 Uhr  
Telefon 030 216 88 88
- **Gewaltschutzambulanz**  
Montag bis Freitag von 8:30 bis 15 Uhr  
Telefon 030 450 570 270

### Für Kinder und Familien

- **Kinderschutz-Hotline** bei Verdachtsfällen von Kindesmisshandlung, Vernachlässigung und sexuellem Kindesmissbrauch  
24 Stunden erreichbar  
Telefon 030 61 00 66
- **Kinder- und Jugend-Sorgentelefon, Nummer gegen Kummer**  
Montag bis Samstag von 14 bis 20 Uhr  
Telefon 116 111
- **Kindernotdienst Berlin für Kinder und Eltern**  
24 Stunden erreichbar  
Telefon 030 61 00 61
- **Jugendnotdienst Berlin für Jugendliche und Eltern**  
24 Stunden erreichbar  
Telefon 030 61 00 62