



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

- **derzeit mit SARS-CoV-2 infiziert sind oder**
- **engen Kontakt zu einer SARS-CoV-2 infizierten Person hatten oder**
- **bei Ihnen der Verdacht einer SARS-CoV-2 Infektion besteht.**

Sie müssen in Quarantäne bleiben.

Quarantäne bedeutet, dass Sie keinen direkten Kontakt mit anderen Personen haben dürfen.

Denn nur so stecken Sie keine anderen Personen an.

Diese Anordnung müssen Sie unbedingt befolgen.

Die Quarantäne ist gesetzlich festgelegt.

Wenn Sie einen positiven PCR-Test haben, bekommen Sie eine Anordnung vom Gesundheitsamt geschickt.

Beachten Sie die Quarantäne-Regeln!

Sie dürfen Ihre Wohnung nicht verlassen.

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

Sie dürfen auch keinen Besuch empfangen.

Bitten Sie Freunde oder Nachbarn, Lebensmittel für Sie einzukaufen.

Oder bestellen Sie Lebensmittel bei einem Lieferdienst.

Die Lebensmittel müssen vor Ihrer Haustür abgestellt werden.

Gehen Sie auch nicht zum Briefkasten oder zur Mülltonne.

Bitten Sie Freunde oder Bekannte darum.

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 einen Corona-Test machen.

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

Teststellen finden Sie im Internet: <https://www.berlin.de/corona/testzentren/>.

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 derzeit mit SARS-CoV-2 infiziert 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/>

Sollten Sie arbeitsunfähig erkranken, wenden Sie sich bitte für eine Krankschreibung an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt. Wir weisen darauf hin, dass Sie im Krankheitsfall im Regelfall keinen Anspruch auf Entschädigung durch die Senatsverwaltung für Finanzen haben.

Sind Sie positiv auf SARS-CoV-2 getestet worden?

Dann müssen Sie **10 Tage** in Quarantäne bleiben.

Die Quarantäne beginnt an dem Tag,
an dem Sie erste Krankheits-Anzeichen hatten.

Wenn Sie keine Krankheits-Anzeichen hatten,
beginnt die Quarantäne an dem Tag Ihres Corona-Tests.

Wenn Sie seit mindestens 2 Tagen keine Krankheits-Anzeichen mehr hatten,
können Sie ab dem 7. Tag einen Corona-Schnelltest bei einer Teststelle
machen.

Wenn der Test negativ ist, können Sie die Quarantäne beenden.

Machen Sie eine Kontakt-Liste!

Schreiben Sie die Personen auf, mit denen Sie 2 Tage
vor Ihren Krankheits-Anzeichen bis zum Anfang Ihrer Quarantäne engen Kontakt
hatten.

Wenn Sie keine Krankheits-Anzeichen hatten,
schreiben Sie die Personen auf,
mit denen Sie 2 Tage vor Ihrem Corona-Test engen Kontakt hatten.

In der Kontakt-Liste machen Sie diese Angaben:

- Vorname
- Nachname oder Geburtsname, wenn das zutrifft
- Geburtsdatum
- Geschlecht
- Beruf
- Straße
- PLZ, Ort
- Telefon/Handynummer
- E-Mail

Eine Vorlage für eine Kontakt-Liste finden Sie im Internet:

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

Wer zählt als enge Kontakt-Person?

Eine positiv getestete Person ist bereits 2 Tage
bevor sie Krankheits-Anzeichen hat, ansteckend.

Wer seit dieser Zeit engen Kontakt
mit einer positiv getesteten Person hatte,
gilt als enge Kontakt-Person.

Ein **enger Kontakt** liegt vor,

wenn eine Person mit der erkrankten Person zusammen war

- **und** dieser Kontakt länger als 10 Minuten gedauert hat
- **und** der Abstand weniger als 1,5 Metern betragen hat



Wenn die positiv getestete Person keine Krankheits-Anzeichen hatte, zählen die letzten 2 Tage vor dem Corona-Test.

Enge Kontakt-Personen sind dann also die Personen, mit denen die erkrankte Person 2 Tage vor ihrem Corona-Test engen Kontakt hatte.

Die engen Kontakt-Personen müssen in Quarantäne bleiben.

Informieren Sie Ihre engen Kontakte!

Rufen Sie die Personen auf Ihrer Kontakt-Liste an.

Wenn Sie zum Verdachts-Zeitpunkt in der Schule oder in einem Unternehmen waren,

rufen Sie die Lehrer*in oder die Leitung an. Die Leitung soll dann die engen Kontaktpersonen informieren.

Sagen Sie Ihren engen Kontakten, dass sie 10 Tage in Quarantäne gehen müssen.

Die Quarantäne für Ihre engen Kontakt-Personen beginnt mit dem Tag, an dem Sie Ihre ersten Krankheits-Anzeichen hatten.

Wenn Sie keine Krankheits-Anzeichen hatten, beginnt die Quarantäne mit dem letzten Treffen Ihrer Kontakt-Person.

Sie sind enge Kontakt-Person?

Dann müssen Sie **10 Tage** in Quarantäne bleiben.

Achtung! Sie müssen nur in Quarantäne,

- wenn Sie keine Auffrischungsimpfung (Boosterimpfung) gegen Corona erhalten haben
- **oder** nicht innerhalb der letzten 90 Tage frisch geimpft sind
- **oder** nicht innerhalb der letzten 90 Tage frisch genesen sind.

Sie können ab dem 7. Tag der Quarantäne einen Corona-Schnelltest bei einer Teststelle machen.

Teststellen finden Sie im Internet: <https://www.berlin.de/corona/testzentren/>.

Wenn der Test negativ ist, können Sie die Quarantäne beenden.

Melden Sie sich unbedingt, wenn Sie Krankheits-Anzeichen haben.

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

Wenn Sie vom Gesundheitsamt nicht getestet werden können, fragen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.



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