



Merkblatt für die häusliche Quarantäne

Bei Ihnen wurde eine häusliche Quarantäne angeordnet.

Das neuartige Coronavirus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Hauptübertragungsart ist eine Tröpfcheninfektion.

Die Übertragung kann direkt von Mensch zu Mensch oder über Aerosole in der Raumluft erfolgen, wobei die Krankheitserreger eingeatmet werden.

Eine Übertragung zum Beispiel über die Hände als Kontakt- und Schmierinfektion ist nicht auszuschließen, kommt aber selten vor.

Das neuartige Coronavirus kann verschiedene Krankheitsverläufe verursachen: von Verläufen ganz ohne Symptome, über gewöhnlichen Erkältungszeichen bis hin zu schweren Lungenentzündungen oder anderen Organkomplikationen, die sogar tödlich verlaufen können.

Während der Quarantäne dürfen Sie die Wohnung nicht verlassen und keinen Besuch in der Wohnung empfangen.

1. Quarantäneregeln

- Sie dürfen keinen Besuch in der Wohnung empfangen.
- Vermeiden Sie bitte unbedingt den Kontakt mit Personen, die einer Risikogruppe angehören. Das sind ältere, abwehrgeschwächte und chronische kranke Menschen. Besondere Risiken sind verbunden mit Herz-Kreislaufkrankungen, Lungenerkrankungen, Bluthochdruck und Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes mellitus.
- Haushaltspersonen sollten sich in anderen Räumen aufhalten oder, falls dies nicht möglich ist, einen Mindestabstand von mindestens 1,5 m bis 2 m zu Ihnen einhalten. Die Nutzung gemeinsamer Räume sollte auf ein Minimum begrenzt sein und zeitlich getrennt erfolgen.
- Stellen Sie sicher, dass Räume regelmäßig gut gelüftet und gereinigt werden.
- Bitte kümmern Sie sich darum, dass Sie mit Lebensmitteln und anderen notwendigen Dingen, z. B. mit Medikamenten, versorgt werden. Die können von Nachbarn, Familienangehörigen oder Freunden vor der Tür abgestellt werden. Beauftragen Sie eine Firma, wenn die Versorgung nicht anders möglich ist.

2. Kontakte

- Bitte setzen Sie sich mit unserem Betreuungsteam in Verbindung, wenn
 - die Versorgung nicht gesichert ist,
 - Sie im Quarantäne-Zeitraum Symptome bekommen oder bereits bestehende Krankheitszeichen sich erheblich verstärken,
 - Sie Fragen zum Quarantäneschreiben haben.



Aufgrund der vielen eingehenden Anrufe, bitten wir Sie dringend, von einem Anruf Abstand zu nehmen und uns möglichst per E-Mail zu kontaktieren. Bitte geben Sie dabei unbedingt Ihren **Namen, Vornamen, Geburtsdatum und Telefonnummer** an.

E-Mail: betreuungsteam@ba-spandau.berlin.de

Tel: 030 90279 - 4128/4129 (Mo-Fr von 9:00 bis 16:00 Uhr)

- Benötigen Sie hinsichtlich des Quarantäneanschreibens Unterstützung in einer anderen Sprache, setzen Sie sich bitte mit der Gesellschaft für interkulturelle Zusammenarbeit (GIZ e.V.) in Verbindung:

E-Mail: integrationslotsen@giz.berlin.de

Tel: 030 5130 100 51 (Mo-Fr von 8:30 bis 16:30 Uhr)

3. Hygienemaßnahmen

- Husten oder niesen Sie bitte in die Ellenbogenbeuge.
- Waschen Sie sich regelmäßig die Hände.
- Tragen Sie einen Mund-Nasen-Schutz, falls andere Personen im Raum sind, und halten Sie mindestens 1,5 bis 2 m Abstand zu anderen.
- Teilen Sie keine Haushaltsgegenstände (Geschirr, Wäsche, Handtücher etc.) mit Dritten, ohne diese zuvor wie üblich abzuwaschen bzw. zu waschen.

4. Gesundheitliche Überwachung

- Sie sind verpflichtet, auf Verlangen des Gesundheitsamtes, mindestens jedoch zweimal täglich (1x morgens und 1x abends), Fieber zu messen, ein Tagebuch zu Symptomen, Temperatur, allgemeinen Aktivitäten zu führen und einen Nasen- oder Rachenabstrich auf Anweisung des Gesundheitsamtes zu dulden.
- Treten eines oder mehrere der folgenden Symptome auf, sind Sie verpflichtet, Ihrem Bearbeiter im Gesundheitsamt mitzuteilen:
 - erhöhte Temperatur: über 37,5 °C,
 - unspezifische Allgemeinsymptome oder akute Symptome der Atmung jeder Schwere (z. B. Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Kopf- oder Gliederschmerzen, Fieber, Atemnot etc.),

5. Was tun bei Beschwerden?

- Falls Ihr Gesundheitszustand sich verschlechtert, rufen Sie Ihren Hausarzt, den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter 116 117 oder den Notruf 112 an. Geben Sie bitte an, dass Sie an dem neuartigen Coronavirus erkrankt sind.

Nützliche Links für weitere Informationen:

- Kontaktdaten des zuständigen Gesundheitsamtes (PLZ-Tool):
<https://tools.rki.de/PLZTool/>
 - https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html
 - <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html>
-