

Informationen für Menschen in Quarantäne



Soziale Region

BildungsRegion

Nachhaltige Region

Aktive Region

des Gesundheitsamtes
der StädteRegion Aachen

Herausgeberin

StädteRegion Aachen
Der Städteregionsrat
A 53 | Gesundheitsamt
Zollernstraße 10
52070 Aachen

Telefon 0241/5198-5300
E-Mail gesundheitsamt@staedteregion-aachen.de
Internet www.staedteregion-aachen.de/gesundheitsamt

Verantwortlich Gesundheitsamt
Redaktion/Text Gesundheitsamt
Gestaltung StädteRegion Aachen, Druckerei
Druck StädteRegion Aachen, Druckerei
Bezeichnung A53/Menschen in Quarantäne 03.20
Bilder © s_| - stock.adobe.com
Grafik © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung
Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013
Illustration © StädteRegion Aachen

Stand März 2020

Inhaltsverzeichnis

Werde ich in jedem Fall krank? Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, sich angesteckt zu haben?	4
Was heißt das: Ich bin durch das Gesundheitsamt in „Häusliche Quarantäne“ gestellt worden?	4
Folgende Regeln müssen Sie jetzt unbedingt einhalten:	4
Darf/muss ich weiter arbeiten?	5
Was müssen meine Haushaltsmitglieder beachten?	5
Warum muss ich die häusliche Quarantäne einhalten, auch wenn ich ein negatives Testergebnis bekommen habe?	5
Wann habe ich ein höheres Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf?	6
Wann kann ich die Quarantäne wieder verlassen?	6
Wer hat kein erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf?	6
Worauf muss ich achten, wenn ich selber ein höheres Risiko habe für einen schweren Krankheitsverlauf?	6
Was muss ich für meinen Arbeitgeber beachten?	6
Kommunales Abstrichzentrum	7
Was bedeutet Quarantäne?	8
Was ist das Corona-Virus?	9
Was passiert bei dem Corona-Virus?	9
Diese Dinge sind wichtig:	9
Quarantänetagebuch	10

Informationen für Menschen in Quarantäne

des Gesundheitsamtes der StädteRegion Aachen



Sie sind vor kurzem durch das Gesundheitsamt kontaktiert worden und haben die Mitteilung erhalten, dass Sie sich in „Häusliche Quarantäne“ begeben müssen.

Diese Nachricht löst sicherlich viel Unsicherheit aus und führt zu Fragen. Diese möchten wir Ihnen gerne mit dieser Broschüre beantworten. Am Ende finden Sie auch einen Text in „Leichter Sprache“.

Sie haben sich wirklich nichts „zuschulden kommen lassen“, und müssen nun doch Einschränkungen in Kauf nehmen. Es ist sehr verständlich, dass das zu Ärger führt. Denken Sie bitte daran, dass alle hier beschriebenen Maßnahmen ausschließlich Ihrem Schutz und dem Ihrer Mitmenschen dienen. Auch wenn Sie hart klingen und Einschränkungen bedeuten: sie helfen, eine Ausbreitung zu verhindern. Einen Grund zu Angst oder gar Panik gibt es nicht.

Mit der Einhaltung der Quarantäne-Regeln leisten Sie einen wertvollen Beitrag dazu, die Ausbreitung der Krankheit zu verlangsamen. Dafür danken wir Ihnen ganz herzlich!

Dr. Michael Ziemons,
Gesundheitsdezernent

Werde ich in jedem Fall krank? Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, sich angesteckt zu haben?

Diese Frage macht am meisten Sorgen und ist doch sehr schwer zu beantworten. Viel hängt von der Art des Kontaktes ab, den Sie mit dem Infizierten hatten. In jedem Fall macht es aber keinen Sinn sich zu beunruhigen. In den allermeisten Fällen verläuft die Krankheit harmlos, eher wie eine Grippe. Insbesondere für Kinder scheint die Krankheit ungefährlich zu sein.

Was heißt das: Ich bin durch das Gesundheitsamt in „häusliche Quarantäne“ gestellt worden?

Wenn Sie diesen Brief bekommen, hat das Gesundheitsamt der StädteRegion Sie unter „Häusliche Quarantäne“ gestellt, weil Sie mindestens 15 Minuten intensiven Kontakt zu einer positiv getesteten Person hatten. Dafür können weder Sie noch die erkrankte Person etwas. Dennoch sind sofort und unmittelbar Maßnahmen notwendig, um sich und andere zu schützen. Die Krankheit soll sich nicht weiter ausbreiten.

Diese Quarantäne dauert auch nach einem negativen Testergebnis an, weil die Krankheit theoretisch noch ausbrechen könnte, und zwar bis 14 Tage nach dem letzten Kontakt mit dem bestätigten COVID-19-Fall.

Folgende Regeln müssen Sie jetzt unbedingt einhalten:

- Informieren Sie sich über das COVID-19-Krankheitsbild, mögliche Krankheitsverläufe und Übertragungsriskiken auf der Homepage www.rki.de.
- Sie dürfen keine Kontakte zu anderen Personen außerhalb ihres Haushaltes haben, das heißt: Sie müssen unter allen Umständen zu Hause bleiben.
 - Bitten Sie Angehörige oder Freunde für Sie einzukaufen. Diese legen die Einkäufe vor die Tür. Sie nehmen sie in Empfang, wenn die Person wieder weg ist.
 - Lassen Sie niemanden in Ihre Wohnung, das heißt: es ist kein Besuch möglich. Auch Ihre Mitbewohner dürfen keinen Besuch empfangen.
 - Bitten Sie ggf. Angehörige oder Freunde mit Ihrem Hund Gassi zu gehen, machen Sie das unter keinen Umständen selber. Halten Sie bei der Übergabe des Tieres auf jeden Fall 1,5m Abstand ein und tragen Sie wenn möglich einen Mundschutz. Reichen Sie sich NICHT die Hände.
 - Schlafen Sie mit Ihrer Partnerin/ Ihrem Partner in getrennten Betten, wenn Sie nicht beide unter häusliche Quarantäne gestellt wurden.
 - Benutzen Sie unbedingt getrennte Handtücher.

- Generell sollen Sie im Haushalt nach Möglichkeit zeitlich und räumlich von anderen Haushaltsmitgliedern getrennt sein. Eine „zeitliche Trennung“ kann z. B. dadurch erfolgen, dass die Mahlzeiten nicht gemeinsam, sondern nacheinander eingenommen werden. Eine räumliche Trennung kann z. B. dadurch erfolgen, dass Sie sich in einem anderen Raum als die anderen Haushaltsmitglieder aufhalten. Auch sollte in getrennten Betten geschlafen werden.
- Waschen Sie sehr häufig die Hände, vor allem nach jedem Stuhlgang, jedem Naseputzen, vor und nach jeder Mahlzeit. Halten Sie die Husten- und Niesetikette unbedingt ein, d. h. in ein Taschentuch oder die Armbeuge husten bzw. niesen. Benutzen Sie dabei getrennte Handtücher.
- Leben in Ihrem Haushalt Personen, die aufgrund ihres Alters oder aufgrund von Vorerkrankungen besonders gefährdet sind, sollten Sie prüfen, ob es möglich ist, dass diese kurzzeitig woanders unterkommen.
- Protokollieren Sie Ihren Gesundheitszustand bis zum 14. Tag nach dem letzten Kontakt mit dem bestätigten COVID-19-Fall auf folgende Weise:
 - Messen Sie zweimal täglich Ihre Körpertemperatur.
 - Führen Sie ein Tagebuch, in dem Sie Symptome, Körpertemperatur, allgemeine Aktivitäten und Kontakte zu weiteren Personen notieren. Ein Vordruck dazu ist beigefügt.
- Melden Sie sich, wenn Sie Grippe-symptome verspüren, so schnell wie möglich bei unserem Kommunalen Abstrichzentrum unter 0241/5198-7500 (Mo – Fr, 8 – 18 Uhr) und vereinbaren Sie einen Termin für einen Test. Da Sie in unserem Abstrichzentrum nicht behandelt werden können, melden Sie sich bitte auch telefonisch bei Ihrem Hausarzt.

Das Gesundheitsamt wird sich möglicherweise bei Ihnen melden und sich über die häusliche Quarantäne sowie über den Gesundheitszustand informieren lassen.

Darf/muss ich weiter arbeiten?

Solange Sie keine Symptome aufweisen, dürfen Sie von zu Hause aus arbeiten, falls Ihnen bereits ein Telearbeitsplatz zur Verfügung steht. Natürlich darf dieser nicht mehr eingerichtet werden, wenn die Quarantäne schon angeordnet wurde. Falls Ihnen von der Arbeit etwas gebracht werden muss, ist es vor die Tür zu legen und kann erst reingeholt werden, wenn der Bote weg ist.

Was müssen meine Haushaltsmitglieder beachten?

Menschen, die mit Ihnen zusammen in häuslicher Gemeinschaft leben, müssen folgendes beachten:

- Diese dürfen nicht mit auf Gruppenreisen fahren. Der Grund dafür ist auch ein Selbstschutz. Sollte es dazu kommen, dass die unter Quarantäne stehende Person ein positives Testergebnis erhält (das ist auch nach einem ersten negativen Test noch möglich) müssten die Menschen, mit denen Sie zusammenleben, sofort auch unter Quarantäne. Das würde dann am Urlaubsort umgesetzt und sie könnten nicht zurückreisen. Das Gesundheitsamt der StädteRegion ist gesetzlich verpflichtet, die Personen dem Gesundheitsamt des Urlaubsortes zu melden. Im Ausland kann es unter Umständen andere Regelungen geben, die auch vergleichsweise härter ausfallen können.
- Soweit wie möglich sollten auch Ihre Mitbewohner ihre Kontakte zu anderen Menschen reduzieren.
- In keinem Fall sollten Menschen Besuche in Alten-, Wohn- und Pflegeeinrichtungen oder Krankenhäusern besucht werden, oder sonstige Personen, die älter sind oder eine Vorerkrankung haben.
- Sehr häufig sollten die Hände gewaschen werden, vor allem nach jedem Stuhlgang, jedem Naseputzen, und vor jeder Mahlzeit. Dabei sollten getrennte Handtücher benutzt werden. Unbedingt muss auch die Husten- und Niesetikette eingehalten werden, d. h. in ein Taschentuch oder die Armbeuge husten bzw. niesen.
- Wenn Ihre Mitbewohner Symptome einer Erkrankung verspüren, insbesondere Atemwegsprobleme, Fieber, Grippe-symptome, sollten diese sich bei unserem Kommunalen Abstrichzentrum unter 0241/5198-7500 (Mo – Fr, 8 – 18 Uhr) melden und einen Termin für einen Test vereinbaren.

Warum muss ich die häusliche Quarantäne einhalten, auch wenn ich ein negatives Testergebnis bekommen habe?

Ein Abstrich ist immer eine Momentaufnahme. Der Test besagt lediglich, dass Sie zum Zeitpunkt des Tests nicht krank waren oder erst ganz am Anfang standen, sodass es noch nicht nachweisbar war. Wenn Sie zu keinem Zeitpunkt Krankheitssymptome hatten können Sie nach 14 Tagen die Quarantäne wieder verlassen. Wenn Sie Krankheitssymptome hatten lassen Sie zur Sicherheit zum Ende der häuslichen Quarantäne einen zweiten Test machen („Freitestung“). Unser Kommunales Abstrichzentrum hat dafür eigene Zeiten reserviert. Erst wenn dieser zweite Test auch negativ verläuft sind Sie gesund und können wieder arbeiten gehen.

Wann habe ich ein höheres Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf?

Das Risiko einer schweren Erkrankung steigt ab 50 bis 60 Jahren stetig mit dem Alter an. Insbesondere ältere Menschen können, bedingt durch das weniger gut

reagierendes Immunsystem, nach einer Infektion schwerer erkranken. Da unspezifische Krankheitssymptome wie Fieber die Antwort des Immunsystems auf eine Infektion sind, können diese im Alter schwächer ausfallen oder fehlen, wodurch Erkrankte dann auch erst später zum Arzt gehen.

Auch verschiedene Grunderkrankungen, wie z. B. Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Erkrankungen des Atmungssystems, der Leber und der Niere sowie Krebserkrankungen, scheinen unabhängig vom Alter das Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf zu erhöhen.

Bei älteren Menschen mit vorbestehenden Grunderkrankungen ist das Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf höher, als wenn nur ein Faktor (Alter oder Grunderkrankung) vorliegt; wenn mehrere Grunderkrankungen vorliegen (Multimorbidität) dürfte das Risiko höher sein, als bei nur einer Grunderkrankung.

Für Patienten mit unterdrücktem Immunsystem (z. B. aufgrund einer Erkrankung, die mit einer Immunschwäche einhergeht, oder wegen Einnahme von Medikamenten, die die Immunabwehr unterdrücken, wie z. B. Cortison) besteht ein höheres Risiko.

Welche Kombination von Risikofaktoren mit weiteren (Lebens-)Umständen ein besonders hohes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf bei COVID-19 darstellen ist noch nicht hinreichend bekannt.

Wann kann ich die Quarantäne wieder verlassen?

Wenn Sie keine Beschwerden haben, können Sie die Quarantäne nach 14 Tagen wieder verlassen.

Wenn Sie Krankheitssymptome hatten, lassen Sie zur Sicherheit zum Ende der häuslichen Quarantäne einen zweiten Test machen („Freitestung“). Unser Kommunales Abstrichzentrum hat dafür eigene Zeiten reserviert. Erst wenn dieser zweite Test auch negativ verläuft, sind Sie gesund und können wieder arbeiten gehen.

Wer hat kein erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf?

Schwangere scheinen nach bisherigen Erkenntnissen aus China kein erhöhtes Risiko gegenüber nicht schwangeren Frauen mit gleichem Gesundheitsstatus zu haben.

Bei Kindern wurde bislang kein erhöhtes Risiko für einen schweren Erkrankungsverlauf berichtet.

Worauf muss ich achten, wenn ich selber ein höheres Risiko habe für einen schweren Krankheitsverlauf?

Führen Sie besonders gründlich das oben beschriebene Tagebuch (Vordruck dafür im Anhang) und melden Sie sich sehr schnell bei Ihrem behandelnden Arzt, wenn Sie Symptome verspüren (Atemwegsprobleme, Fieber, Grippesymptome).

Was muss ich für meinen Arbeitgeber beachten?

Für Verdienstauffälle, die durch Quarantänen entstehen, hat der Landschaftsverband Rheinland (LVR) eine Service-Hotline eingerichtet, die Sie montags bis freitags, 9 – 12 Uhr, anrufen können. Die Nummer lautet: 0221/809-5444.

Wer aufgrund des Infektionsschutzgesetzes (IfSG) einem Tätigkeitsverbot unterliegt und einen Verdienstauffall erleidet, ohne krank zu sein, erhält grundsätzlich eine Entschädigung.

Bei einer 14-tägigen Quarantäne hat der Arbeitgeber, soweit tarifvertraglich nicht anders geregelt, die Entschädigung ausbezahlen. Die ausgezahlten Beträge werden dem Arbeitgeber auf Antrag vom Landschaftsverband Rheinland erstattet. Selbstständig Erwerbstätige stellen den Antrag auf Entschädigung direkt beim Landschaftsverband Rheinland.

Voraussetzung für den Erhalt einer Entschädigung ist ein Verdienstauffall infolge eines Tätigkeitsverbotes bzw. einer häuslichen Quarantäne („Absonderung“) nach Infektionsschutzgesetz (IfSG).

Der Antrag auf Entschädigung muss schriftlich innerhalb von drei Monaten nach Einstellung des Tätigkeitsverbotes oder Ende der Absonderung beim LVR-Fachbereich „Soziale Entschädigung“ gestellt werden. Dafür gibt es im Internet ein Formular unter: https://www.lvr.de/de/nav_main/soziales_1/soziale_entschaedigung/taetigkeitsverbot/taetigkeitsverbot.jsp

Wenn Sie gleichzeitig krank geschrieben wurden, gibt es für diese Zeit keine zusätzliche Entschädigung durch den LVR.

Quellen:

- Robert-Koch-Institut, www.rki.de
- Landschaftsverband-Rheinland, www.lvr.de
- Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW, www.mags.de

KOMMUNALES ABSTRICHZENTRUM VON STADT UND STÄDTEREGION AACHEN

Um Arztpraxen und Krankenhäuser zu entlasten, richten Stadt und StädteRegion Aachen ein sogenanntes „Kommunales Abstrichzentrum“ ein.

Dort können Menschen, die Kontaktperson der Kategorie I sind und Symptome aufweisen, nach vorherigem Anruf unter **0241/5198-7500** auf das Coronavirus getestet werden. Hier findet keine Beratung und Behandlung statt.

Im Überblick

Sind Sie Kontaktperson der Kategorie I?
Das bedeutet: Sie hatten mindestens 15 Minuten engen direkten Kontakt zu einer nachweislich positiv getesteten Person.

JA

Haben Sie Symptome, zum Beispiel Fieber, trockener Husten, Schüttelfrost?

JA

Rufen Sie das Gesundheitsamt unter der Telefonnummer **0241/5198-7500** an. Diese ist von Montag bis Freitag von 8.00 – 18.00 Uhr erreichbar. Sie erhalten eine Einladung per Mail mit Ort und Uhrzeit Ihres Termins. Kommen Sie mit dieser Mail, Ihrem Ausweis und Ihren Krankenkassendaten ins Kommunale Abstrichzentrum. Das Ergebnis des Tests wird Ihnen mitgeteilt.

NEIN

NEIN

Keine Testung im Kommunalen Abstrichzentrum.
Absprache mit dem Hausarzt oder der Hausärztin.
Auf Hygieneregeln achten!



Informationen in Leichter Sprache

Was bedeutet Quarantäne?

Wenn Sie jemanden mit dieser Krankheit getroffen haben, hat er Sie vielleicht angesteckt.

Es dauert einige Tage bis die Krankheit sich zeigt.

Aber: Sie können schon andere anstecken.

Deshalb ruft das Gesundheitsamt an und sagt:

Sie müssen in häusliche **Quarantäne**.

Das spricht man: Ka-ran-tä-ne.

Sie müssen **zuhause** bleiben.

Sie dürfen **nicht arbeiten** gehen.

Sie dürfen **keinen Besuch** bekommen.

Wenn Sie mit anderen zusammen wohnen, müssen Sie in Ihrem Zimmer bleiben.

Sie müssen auch **alleine essen**.

Die Quarantäne dauert zwei Wochen.

Rufen Sie Freunde und Verwandte an.

Sie können Ihnen helfen.

Zum Beispiel für Sie

- den Einkauf erledigen
- den Hund spazieren führen

Wenn Ihnen **keiner** helfen kann,

sagen Sie das dem Gesundheitsamt.

Die Telefonnummer ist die 5198-5300.

Man kann auch 116117 wählen.

Da können Sie tagsüber anrufen.



Was ist das Corona-Virus?

Ein Corona-Virus ist ein Krankheits-Erreger.
Das Corona-Virus nennt man auch COVID-19.

Was passiert bei dem Corona-Virus?

Bei dem Corona-Virus haben die Menschen:

- Schnupfen und Husten
- Fieber
- Probleme beim Atmen

Für schwache und alte Menschen
kann die Krankheit sehr gefährlich sein.
Manche Menschen sterben an der Krankheit.

Ein Mensch mit dem Corona-Virus
kann andere Menschen anstecken.

Zum Beispiel:

- Wenn der Mensch andere Menschen anhustet.
- Wenn der Mensch nahe bei anderen Menschen niest.



Diese Dinge sind wichtig:

- Waschen Sie sich regelmäßig die Hände.
- Niesen Sie in die Armbeuge.
- Benutzen Sie Papier Taschentücher, wenn Sie Schnupfen haben.



„Quarantäne-Tagebuch“ von: _____

(Vorname, Name, Geb. Datum)

Ich gehöre zu: ärztlichem Personal Pflegepersonal Laborpersonal Familienmitglied

Datum	Kontakt	Schutz	Eigene Symptomatik (N=Nein, J=Ja, WN=weiß nicht)					Sonstige	Falls eigene Symptomatik auftritt, Kontakt mit....
			Fieber (ja, nein)	Temperatur	Husten (ja, nein)	Hals-schmerzen (ja, nein)	Kurz-atmigkeit		
z. B. Mo., 3.3.20	Art des Kontaktes (s.u.) (alle zutreffenden eintragen)	Art des Schutzes (s.u.) (alle zutreffenden eintragen)							

Wir gestalten Zukunft!

www.staedteregion-aachen.de

StädteRegion Aachen
Der Städteregionsrat

Postanschrift
StädteRegion Aachen | 52090 Aachen

Telefon +49(241)5198-0
E-Mail info@staedteregion-aachen.de
Internet www.staedteregion-aachen.de



[StaedteRegion.Aachen](https://www.facebook.com/StaedteRegion.Aachen)



[staedteregion_aachen](https://www.instagram.com/staedteregion_aachen)



[@SR_Aachen_News](https://twitter.com/@SR_Aachen_News)



[StaedteRegionAachen](https://www.youtube.com/StaedteRegionAachen)