

## Verhaltensregeln bei Quarantänemaßnahmen

### Der Landkreis Osterholz gibt Hinweise zur häuslichen Quarantäne

Die Anzahl der Personen, die sich aktuell aufgrund der Ausbreitung des Coronavirus in häuslicher Quarantäne befinden steigt stetig an und damit auch die Fragen der Bürgerinnen und Bürger. Der Landkreis Osterholz hat daher in diesem Merkblatt alle wichtigen Verhaltensregeln und Informationen für Betroffene zusammengestellt.

#### Was ist eine häusliche Quarantäne?

Die häusliche Quarantäne ist eine befristete Absonderung von erkrankten oder ansteckungsverdächtigen Personen und soll damit die Verbreitung des neuartigen Coronavirus verhindern.

#### Wann wird eine häusliche Quarantäne angeordnet?

- Die häusliche Quarantäne wird vom Gesundheitsamt angeordnet und wird erst nach entsprechenden Voraussetzungen durch die Behörde wieder aufgehoben. Die Rechtsgrundlage ist das Infektionsschutzgesetz. Verstöße gegen eine angeordnete Quarantäne können mit Geld- oder Freiheitsstrafen geahndet werden. Sie müssen in häusliche Quarantäne, wenn Sie
  - Nachweislich an COVID-19 erkrankt sind, oder
  - in den letzten 14 Tagen engen Kontakt zu einer nachweislich an COVID-19 erkrankten Person hatten, unabhängig davon, ob Sie Krankheitssymptome haben.
- Darüber hinaus können Sie sich jederzeit freiwillig in eine vorsorgliche Quarantäne begeben, zum Beispiel wenn Sie aus einem Risikogebiet zurückkehren.

#### Welche Pflichten habe ich während einer angeordneten häuslichen Quarantäne?

Die Quarantäne dient unmittelbar der Verhinderung der Weiterverbreitung des Coronavirus und damit dem Schutz anderer Personen. Sie dürfen demnach während dieser Zeit das Haus **nicht** verlassen und keinen Besuch von haushaltsfremden Personen empfangen. Darüber hinaus

- vermeiden Sie engen Kontakt zu den Personen, mit denen Sie in einem Haushalt leben,
- lassen Sie Lieferungen (z. B. Lebensmittel) vor Ihrer Haustür abstellen,
- falls Sie Haustiere besitzen, die ausgeführt werden müssen, müssen dies andere Personen (z. B. Bekannte) übernehmen,
- beachten Sie bitte darüber hinaus die allgemeinen Hygienehinweise (Hände waschen, Nies- und Hustetikette, regelmäßiges Putzen des Bades und der Küche),
- teilen Sie dem Gesundheitsamt die Personen mit, mit denen Sie in den letzten 14 Tagen engeren, persönlichen Kontakt hatten.

Als Kontaktperson zu einer nachweislich an COVID-19 erkrankten Person müssen Sie neben den oben genannten Punkten zusätzlich

- regelmäßig Ihre Körpertemperatur messen,
- Tagebuch über Ihre möglichen Symptome führen,



- das Gesundheitsamt und Ihren Hausarzt informieren, sobald Sie Symptome entwickeln.

### **Wie werde ich mit Lebensmitteln etc. versorgt?**

- Sofern möglich, sollten Bekannte (Nachbarn, Familie, ...) Sie mit Lebensmitteln und den notwendigen Dingen des täglichen Gebrauchs versorgen.
- Damit kein persönlicher Kontakt erfolgt, lassen Sie sich die Besorgungen bitte vor die Tür stellen. Bitte übergeben Sie Bargeld nicht direkt. Möglich wäre, dies in einem verschlossenen Umschlag in einem Korb vor die Tür zu stellen.
- Es gibt eine Vielzahl an Ehrenamtlichen, die Hilfebedürftige in der momentanen Situation unterstützen. Bitte achten Sie auch hierbei darauf, direkten Kontakt zu vermeiden.

### **Wie werde ich medizinisch versorgt?**

- Sie erhalten nach telefonischer Absprache eine medizinische Versorgung durch Ihren Hausarzt. Nicht notwendige Arzttermine (z. B. die jährliche Kontrolle beim Zahnarzt) sind abzusagen. Bei dringenden anderen fachärztlichen Behandlungen der medikamentöser Versorgung kontaktieren Sie ihren Haus- oder Facharzt telefonisch. Bei medizinischen Problemen, die zur Nichteinhaltung der Quarantäne führen könnten, kontaktieren Sie das zuständige Gesundheitsamt.
- Das Gesundheitsamt wird sich zu Beginn bei Ihnen melden und Ihren Gesundheitszustand abfragen.
- Bitte informieren Sie das Gesundheitsamt umgehend, wenn Sie Symptome entwickeln oder sich diese verändern.
- Im Notfall rufen Sie immer den Rettungswagen unter 112. Weisen Sie bei Ihrem Anruf unbedingt darauf hin, dass Sie an Covid-19 erkrankt sind bzw. sich in häuslicher Quarantäne befinden.

### **Wie kann ich meine seelische Gesundheit pflegen?**

- Auch wenn Sie keinen direkten Kontakt zu Personen haben dürfen, bietet die heutige Technik eine Vielzahl an Möglichkeiten, den Kontakt zu Freunden und Familienangehörigen zu pflegen. Neben dem klassischen Telefonat könnten Sie beispielsweise Videochatten.
- Nutzen Sie telefonische Hilfsangebote wie z. B. das kostenfreie Seelsorgetelefon (800/111 0 111 oder 0800/111 0 222 oder 116 123).
- Überlegen Sie sich, was Ihnen bisher in belastenden Situationen geholfen hat. Vielleicht können Sie diese Methoden auch in der Quarantäne anwenden.
- Nutzen Sie auch in der häuslichen Quarantäne Ihre Möglichkeiten, Sport zu treiben (z.B. mit einem Heimtrainer oder durch einfach Gymnastikübungen). So bleiben Sie fit und können negativen Stress abbauen.

### **Was bedeutet die Quarantäne für meine Erwerbstätigkeit?**

- Erwerbstätigen, die wegen einer angeordneten Quarantäne einen Verdienstausschlag erleiden, kann dieser nach dem Infektionsschutzgesetz ggf. erstattet werden
- Bei Arbeitnehmern zahlt zunächst der Arbeitgeber – wie beim Krankheitsfall – weiter. Der Arbeitgeber kann dann, so wie Selbstständige direkt, einen Ersatzanspruch beim Gesundheitsamt geltend machen.
- Mögliche Ansprüche sind per E-Mail an [gesundheitsamt@landkreis-osterholz.de](mailto:gesundheitsamt@landkreis-osterholz.de) zu stellen.



Sie können sich zu jeder Zeit unter [www.landkreis-osterholz.de/corona](http://www.landkreis-osterholz.de/corona) über die aktuelle Lage im Landkreis Osterholz informieren. Zudem sind die Seiten des Robert-Koch-Instituts ([www.rki.de](http://www.rki.de)) und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.bzga.de](http://www.bzga.de)) als Informationsquellen zu empfehlen. Bei Fragen steht Ihnen auch das Bürgertelefon des Gesundheitsamtes von Montag bis Donnerstag von 08:00 bis 16:00 Uhr und am Freitag von 08:00 bis 14:00 Uhr unter 04791 930 2901 zur Verfügung.

**Bleiben Sie gesund!**

