

Sie befinden sich aufgrund eines Corona-(Verdacht)-Falles in häuslicher Isolation. Bitte beachten sie folgende Abläufe:

Stand 14.03.2020, 15.30 Uhr

- Häusliche Isolation bedeutet, dass Ihnen das Verlassen Ihrer häuslichen Umgebung untersagt ist!
- Vermeiden Sie umgehend den Kontakt zu weiteren Personen
- !!!Das Corona-Virus (Covid19) ist nach aktuellen Erkenntnissen bereits zwei Tage vor den ersten Symptomen hoch ansteckend!!!
- Bei Symptomen wie FIEBER/DURCHFALL/KOPFSCHMERZEN/ERKÄLTUNGSERSCHENUNGEN verfahren Sie wie folgt:
 - Telefonisch Ihren Hausarzt oder den Kassenärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Nummer 116 117 bezgl. erforderlichen Abstriches und Behandlung anrufen
 - Gesundheitsamt Haßfurt informieren (Tel.09521/27-400)
- **Auch bei einem negativen Befund (Rachenabstrich) ist die 14-tägige häusliche Isolation nötig. Auf Grund der bis zu 14-tägigen Inkubationszeit kann eine Infektion und somit eine nachweisbare Erkrankung evtl. erst später eintreten.**
- Tagebuch führen – 2 x täglich Fieber messen und notieren (siehe Anlage)
- Bitte erstellen Sie ein Kontakt-Tagebuch mit all Ihren -nahen- Kontaktpersonen (Face to Face), so dass ab dem Auftreten von Symptomen diese Kontaktpersonen der letzten 14 Tage schnell nachvollzogen werden können (möglichst mit Name, Adresse, Tel.-Nr., Handy-Nr., E-Mail – siehe Anlage)
- Bei Problemen bzgl. Ihrer häuslichen Isolation wenden Sie sich unter Schilderung Ihres Problems an das Bürgertelefon im Landratsamt Haßberge unter 09521/27-600. Die Gesundheitsbehörde versucht diese zu klären.
- Die Gesundheitsbehörde meldet sich täglich telefonisch bei Ihnen.

Fieber-Tagebuch für häusliche Isolation bei Corona-(Verdachts)-Fällen

Name: _____ Geb.-Datum: _____

Lfd. Nr.	Datum	Uhrzeit	Temperatur
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			

Lfd. Nr.	Datum	Uhrzeit	Temperatur
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			
53			
54			
55			
56			

Vorsorgliches Kontaktpersonen-Tagebuch für Personen die sich in häuslicher Isolation befinden - aufgrund Corona-(Verdachts)-Fällen

Name: _____ Geb.-Datum: _____

Kurzfragebogen bzw. Tagebuch für Personen mit Kontakt zu COVID-19-Fällen

„Kontakt“ ist hier definiert, wenn eines der folgenden Kriterien erfüllt ist:

- mindestens 15-minütiger Sprechkontakt oder vergleichbare Handlung
- pflegerische Handlung am Patienten, unabhängig von der Art der Schutzausrüstung
- ärztliche Handlung am Patienten, unabhängig von der Art der Schutzausrüstung
- direkter Kontakt zu Sekreten oder Körperausscheidungen bzw. -flüssigkeiten, z.B. Speichel oder Stuhl, des Patienten (möglicherweise infektiöses Material).
- Flugpassagiere: (1.) Passagiere, die in derselben Reihe wie der bestätigte COVID-19-Fall oder in den zwei Reihen vor oder hinter dem bestätigten COVID-19-Fall gesessen hatten, unabhängig von der Flugzeit.
- (2.) Crew-Mitglieder oder andere Passagiere, sofern eine der anderen Kriterien zutreffen (z.B. längeres Gespräch; Mund-zu-Mund Beatmung o.ä.).

Anmerkungen: (1) Bitte beginnen Sie die Tabelle mit dem Tag, an dem Sie zum 1. Mal mit dem Fall Kontakt hatten, und führen Sie sie kontinuierlich fort bis zum 14. Tag nach dem letzten Kontakt mit dem Fall (bzw. dem möglicherweise infektiösen Material). Wenn dieser Tag in der Zukunft liegt, füllen Sie bitte die Tabelle von jetzt an täglich aus. Ist der [letzte Kontaktag + 14 Tage] bereits vergangen, füllen Sie bitte die Tabelle aus, so gut es Ihnen möglich / erinnerlich ist.



SARS-CoV-2

Coronaviren können Menschen infizieren und verschiedene Krankheiten verursachen: **von gewöhnlichen Erkältungen** bis hin zu **schwerwiegend verlaufenden Infektionen** wie MERS oder SARS.

SARS-CoV-2 ist von **Mensch zu Mensch** übertragbar. Es wurden auch Fälle bekannt, in denen sich Personen bei Betroffenen angesteckt haben, die nur unspezifische Symptome gezeigt hatten.

Fachleute gehen davon aus, dass die Übertragung primär über **Tröpfcheninfektion** erfolgt.

Wichtige Begriffe

Ansteckungsverdächtig: Eine Person, von der anzunehmen ist, dass sie Krankheitserreger aufgenommen hat, ohne krank, krankheitsverdächtig oder Ausscheider zu sein.

Ausscheider: Eine Person, die Krankheitserreger ausscheidet und dadurch eine Ansteckungsquelle für die Allgemeinheit sein kann, ohne krank oder krankheitsverdächtig zu sein.

SARS-CoV und **MERS-CoV** haben in der Vergangenheit zu großen Ausbrüchen geführt.

COVID-19 ist der Name der Krankheit, die durch SARS-CoV-2 ausgelöst wird.

Die Quarantäne dient Ihrem Schutz und dem Schutz von uns allen vor Ansteckung mit dem neuartigen Coronavirus. Sie ist eine zeitlich befristete Absonderung von ansteckungsverdächtigen Personen oder von Personen, die möglicherweise das Virus ausscheiden. Die Quarantäne **soll die Verbreitung der Erkrankung verhindern**.

Rechtliche Bestimmungen

Die Anordnung einer Quarantäne ist in Deutschland im Infektionsschutzgesetz (IfSG) geregelt.

Erwerbstätige, die wegen einer angeordneten Quarantäne einen Verdienstausschlag erleiden, haben i. d. R. einen Anspruch auf eine finanzielle Entschädigung. Ansprechpartner ist die anordnende Behörde.

Bitte beachten Sie: Verstöße gegen eine angeordnete Quarantäne können mit einer Geld- oder Freiheitsstrafe geahndet werden!

Ausländischen Staatsbürgern wird außerdem empfohlen, ihre Botschaft über die Quarantäne-Anordnung zu informieren.

Stempel/Kontakt

Weitere Informationen

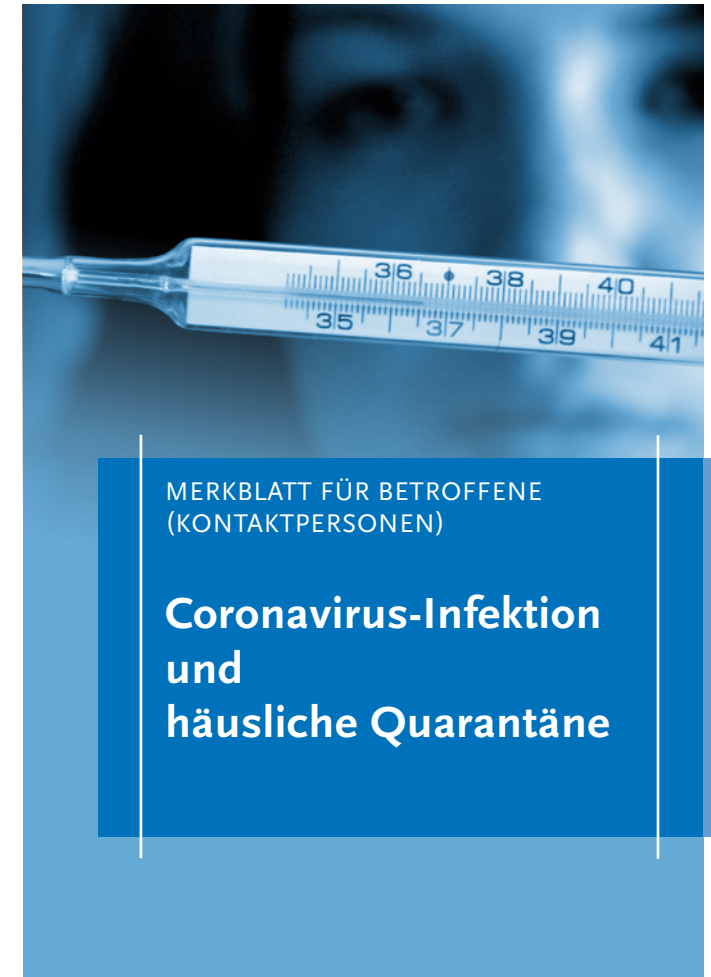
www.rki.de/covid-19



Herausgeber: Robert Koch-Institut, Berlin, 2020
Redaktion: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS)
Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene
Grafik: www.goebel-groener.de
Titelfoto: Gina Sanders – stock.adobe.com
Druck: RKI-Hausdruckerei



Das Robert Koch-Institut ist ein Bundesinstitut im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit



DOI: 10.25646/65233

14 TAGE ZUHAUSE

Zu Hause bleiben.

Die Quarantäne ist wichtig. Sie dient Ihrem Schutz und dem Schutz von uns allen, vor Ansteckung mit dem neuartigen Coronavirus und soll die Verbreitung der Erkrankung verhindern. Die Quarantäne wurde angeordnet, weil Sie innerhalb der letzten 14 Tage in einem besonders betroffenen Gebiet in Deutschland bzw. in einem internationalen Risikogebiet waren oder weil Sie Kontakt zu einem COVID-19-Erkrankten hatten.

Damit zählen Sie zu denen, die ansteckungsverdächtig sind, ohne selber krank oder krankheitsverdächtig zu sein.

Bei COVID-19 werden Quarantänemaßnahmen getroffen, da diese Krankheit ähnlich schwer verlaufen kann wie die ebenfalls durch Coronaviren verursachten Krankheitsbilder SARS¹ und MERS², die Ausbreitung von COVID-19 in der Bevölkerung jedoch einfacher und schneller geschieht.

Es ist sehr wichtig, dass Sie die Quarantäne und die Hygieneregeln genau einhalten – auch wenn Sie keine Beschwerden haben sollten. Sie schützen damit sich und andere.

Schutzmaßnahmen: Husten- und Nies-Regeln befolgen, gute Händehygiene sowie Abstand halten, können vor einer Übertragung des neuartigen Coronavirus schützen.



¹ Severe Acute Respiratory Syndrome

² Middle East Respiratory Syndrome

Unterstützung finden.

Medizinische Versorgung:

- ▶ Kontaktieren Sie Ihre/n Haus- oder Facharzt/-ärztin, wenn Sie wegen einer anderen bzw. bestehenden Erkrankung dringend Medikamente oder eine ärztliche Behandlung benötigen.
- ▶ Sagen Sie, was Sie benötigen und dass Sie unter Quarantäne stehen.
- ▶ Kontaktieren Sie bei medizinischen Problemen, die zur Nicht-Einhaltung der Quarantäne führen können, Ihr Gesundheitsamt.



Kontaktieren Sie umgehend Ihr Gesundheitsamt, wenn Sie sich krank fühlen oder folgende

Symptome haben: Husten, Schnupfen, infektionsbedingte Atemnot, Fieber.
www.rki.de/mein-gesundheitsamt



Bei lebensbedrohlichen akuten Erkrankungen, Vergiftungen oder schweren Verletzungen wählen Sie den **Notruf (112)**. **Beachten Sie die allgemeinen Regeln bei einem Notruf und sagen Sie, dass Sie unter Quarantäne stehen!**

Versorgung mit Lebensmitteln:

- ▶ Bitten Sie Familienangehörige, Freunde oder Nachbarn darum, Ihnen zu helfen. Sie können die Lebensmittel einfach vor Ihrer Tür abstellen.
- ▶ Unterstützung bieten ggf. die Feuerwehr, das Technische Hilfswerk (THW) oder ehrenamtlich Helfende in der Gemeinde.



Familie im Blick.

Für Familien mit Kindern kann häusliche Quarantäne eine besondere Herausforderung sein, u. a., wenn es um Unterstützung bei der Versorgung der Kinder geht.



- ▶ Versuchen Sie miteinander so gut es geht in Verbindung zu bleiben.
- ▶ Wenn Sie nach der Quarantäne Hinweise darauf haben, dass Ihre Kinder im Kindergarten oder in der Schule ausgegrenzt werden, sprechen Sie mit dem pädagogischen Personal.

Seelische Gesundheit pflegen.

Mit einer Quarantäne können psychosoziale Belastungen einhergehen. Dazu gehören z. B. Ängste und Sorgen vor einer Ansteckung, das Gefühl, ausgegrenzt zu werden, Einsamkeit, Anspannung oder Schlafstörungen.

- ▶ Auch wenn Sie keinen direkten Kontakt zu Personen haben dürfen, bleiben Sie mit Freunden und Familienangehörigen über Telefon, Internet oder andere Medien in Verbindung.
- ▶ Überlegen Sie, was Ihnen in belastenden Situationen außerdem helfen könnte.
- ▶ Nutzen Sie vorhandene telefonische Hilfsangebote wie z. B. das Seelsorgetelefon oder Krisendienste.
- ▶ Nutzen Sie auch in der häuslichen Quarantäne Ihre Möglichkeiten, Sport zu treiben (z. B. mit einem Heimtrainer oder machen Sie einfache Gymnastikübungen). So bleiben Sie fit und können negativen Stress abbauen.

