



Merklblatt zur häuslichen Quarantäne

Sie wurden positiv auf das neuartige Coronavirus (SARS-CoV-2) getestet bzw. Sie hatten Kontakt zu einer mit diesem Virus infizierten Person. Deshalb wurde für Sie eine häusliche Isolierung/Quarantäne („Absonderung“) angeordnet. Diese Maßnahme soll eine Weiterverbreitung des Coronavirus verhindern. Grundlage für die Anordnung der Quarantäne ist § 30 Infektionsschutzgesetz (IfSG).

Das Virus ist leicht übertragbar und die COVID-19-Erkrankung kann auch sehr schwer verlaufen. Es ist daher sehr wichtig, dass Sie die Quarantäne und die nachfolgend genannten Hygieneregeln genau einhalten – auch wenn Sie keine Beschwerden haben sollten. Damit schützen Sie sich und andere:

1. Bis zum Ende der Absonderung/Quarantäne ist zweimal täglich die Körpertemperatur zu messen und täglich ein Tagebuch zu Symptomen, Körpertemperatur, allgemeinen Aktivitäten und Kontakten zu weiteren Personen zu führen (für die zurückliegenden Tage bitte soweit möglich).
2. Bis zum Ende der Absonderung/Quarantäne sind folgende Hygieneregeln einzuhalten:
 - a) Minimieren Sie den Kontakt zu anderen Personen. Halten Sie Abstand von mindestens 1,50 m. Vermeiden Sie engen Körperkontakt.
 - b) Zu anderen Haushaltsmitgliedern halten Sie nach Möglichkeit eine zeitliche und räumliche Trennung ein. 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. Lüften Sie die Räume so oft wie möglich.
 - c) Wenn die Möglichkeit besteht, sollten Sie ein eigenes Badezimmer nutzen. Hygieneartikel sollten nicht geteilt werden und die Wäsche sollte regelmäßig und gründlich wie üblich gewaschen werden.
 - d) Waschen Sie und Ihre Haushaltsmitglieder sich regelmäßig die Hände mit Wasser und Seife.
 - e) Haushaltsgegenstände wie beispielsweise Geschirr und Wäsche sollten Sie nicht mit anderen teilen, ohne diese zuvor wie üblich zu waschen.
 - f) Oberflächen im Haushalt, mit denen Sie in Berührung gekommen sind, wie beispielsweise Tische oder Türklinken, sollten regelmäßig mit Haushaltsreiniger gereinigt werden.
 - g) Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand zu anderen und drehen Sie sich weg. Halten Sie die Armbeuge vor Mund und Nase oder benutzen Sie ein Taschentuch, das sie anschließend sofort entsorgen.
 - h) Vermeiden Sie das Berühren von Augen, Nase und Mund.

3. Sollten Sie ärztliche Hilfe benötigen, informieren Sie bitte vorab und beim Kontakt mit medizinischem Personal die jeweilige Person, dass Sie mit dem Coronavirus infiziert oder Kontaktperson einer infizierten Person sind.
4. Sollten sich Symptome entwickeln oder sollte sich Ihr Zustand verschlechtern, kontaktieren Sie bitte sofort Ihren Hausarzt. Lassen Sie sich ggf. krankschreiben.
5. Für weitere Informationen und Hinweise verweisen wir Sie auf die Internetseite des Robert Koch-Instituts: www.rki.de.

Hinweise:

- Sollten Sie den Quarantäneanordnungen nicht nachkommen, so hat die Absonderung zwangsweise durch Unterbringung in einer geeigneten abgeschlossenen Einrichtung zu erfolgen. Das Grundrecht der Freiheit der Person (Artikel 2 Abs. 2 Satz 2 des Grundgesetzes) kann insoweit eingeschränkt werden. Buch 7 des Gesetzes über das Verfahren in Familiensachen und in den Angelegenheiten der freiwilligen Gerichtsbarkeit gilt entsprechend.
- „Vorsorglich weisen wir Sie darauf hin, dass eine Zuwiderhandlung gegen diese Quarantäneanordnung gemäß § 75 Abs. 1 Nr. 1 IfSG mit Freiheitsstrafe bis zu zwei Jahren oder mit Geldstrafe bestraft wird. Ein Verstoß gegen eine unter Ziffer 2 dieser Anordnung genannten Maßnahme des Gesundheitsamtes stellt gemäß § 73 Abs. 1a Nr. 12 bzw. 13 IfSG eine Ordnungswidrigkeit dar und kann mit einer Geldbuße bis zu 25.000 Euro geahndet werden.“

Ihr Gesundheitsamt Cochem-Zell