



KREISGESUNDHEITSAMT

Informationen für Menschen in Quarantäne

Inhaltsverzeichnis

Informationen für Menschen in Quarantäne

<i>Werde ich in jedem Fall krank? Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, sich angesteckt zu haben?</i>	<i>1</i>
<i>Was heißt das: Ich bin durch das Gesundheitsamt in „Häusliche Quarantäne“ gestellt worden?</i>	<i>1</i>
<i>Folgende Regeln müssen Sie jetzt unbedingt einhalten:</i>	<i>1</i>
<i>Darf/muss ich weiter arbeiten?</i>	<i>2</i>
<i>Warum muss ich die häusliche Quarantäne einhalten, auch wenn ich ein negatives Testergebnis bekommen habe?</i>	<i>2</i>
<i>Wann habe ich ein höheres Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf?</i>	<i>2</i>
<i>Wann kann ich die Quarantäne wieder verlassen?</i>	<i>3</i>
<i>Wer hat kein erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf?</i>	<i>3</i>
<i>Worauf muss ich achten, wenn ich selbst ein höheres Risiko habe für einen schweren Krankheitsverlauf?</i>	<i>3</i>
<i>Einkäufe und Besorgungen während der Quarantäne</i>	<i>3</i>
<i>Wie gehe ich in Quarantäne mit meinem Abfall um?</i>	<i>3</i>
<i>Was muss ich für meinen Arbeitgeber beachten?</i>	<i>3</i>

Kommunales Abstrichzentrum **4**

Informationen in Leichter Sprache

<i>Was bedeutet Quarantäne?</i>	<i>5</i>
<i>Was ist das Corona-Virus?</i>	<i>6</i>
<i>Was passiert bei dem Corona-Virus?</i>	<i>6</i>

Diese Dinge sind wichtig **7**

Quarantänetagebuch **8**

Informationen für Menschen in Quarantäne

des Gesundheitsamtes Kreises Paderborn



Sie sind vor Kurzem telefonisch oder per Brief 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. Sie helfen, eine Ausbreitung zu verhindern.

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. 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.

Herzlichen Dank dafür!

Danke an die StädteRegion Aachen, die uns bei dieser Broschüre tatkräftig unterstützt hat.

Dr. Constanze Kuhnert
Stellvertretende Gesundheitsamtsleiterin

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?

Das Gesundheitsamt stellt Sie unter Quarantäne, wenn 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 Sie 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 Übertragungsriskien auf der Homepage www.rki oder www.kreis-paderborn.de
 - Sie dürfen keine Kontakte zu anderen Personen außerhalb Ihres Haushaltes haben, das heißt: Sie müssen unter allen Umständen zuhause 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 selbst. 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 unterhäusliche 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 Niesekette unbedingt ein, d. h. in ein Taschentuch oder die Armbeuge husten bzw. niesen.
- 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 beigelegt.
- Melden Sie sich, wenn Sie Grippe-symptome verspüren, so schnell wie möglich telefonisch bei Ihrem Hausarzt. Gehen Sie nicht unangemeldet in die Praxis.

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 zuhause aus arbeiten, falls Ihnen bereits ein Tele-arbeitsplatz 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 zusammen leben, sofort auch unter Quarantäne. Das würde dann am Urlaubsort umgesetzt und sie könnten nicht zurückreisen. Das Gesundheitsamt 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.
- Sie dürfen keine Pflegeeinrichtungen und Einrichtungen der Eingliederungshilfe betreten.
- Wenn Ihre Mitbewohner Symptome einer Erkrankung verspüren, insbesondere Atemwegsprobleme, Fieber, Grippe-symptome, sollten sich diese telefonisch bei Ihrem Hausarzt melden und eine Überweisung zur zentralen Anlaufstelle für Corona-Verdachtsfälle beantragen.

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 am Ende der häuslichen Quarantäne Krankheitssymptome haben, informieren Sie unbedingt das Gesundheitsamt, damit das weitere Vorgehen abgeklärt werden kann.

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 reagierende 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-Kreislauf-erkrankungen, 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 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. Wie sich die 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, klären Sie bitte mit dem Gesundheitsamt das weitere Vorgehen am Ende der häuslichen Quarantäne ab.

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 selbst 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).

Einkäufe und Besorgungen während der Quarantäne

Inzwischen sind zahlreiche ehrenamtliche Initiativen aktiv, bei Einkäufen zu unterstützen bzw. diese zu übernehmen. In einigen Städten und Gemeinden finden sie auf der Homepage bereits Informationen dazu. Sollten Sie dort oder bei Freunden, Bekannten, Nachbarn keine Möglichkeiten finden, dann melden sie sich bitte bei uns unter der Nummer: **05251 308-3333**

Wie gehe ich in Quarantäne mit meinem Abfall um?

- Sämtliche Abfälle, die kontaminiert sein könnten, sind in stabile, möglichst reißfeste Abfallsäcke zu geben; diese müssen vor dem Einwerfen in den Restabfallbehälter gut zugeknotet werden.
- Das Einwerfen von losen Taschentüchern in eine Abfalltonne ist zu vermeiden.
- Auf die Trennung von Wertstoffen ist während der Quarantäne zu verzichten.
- Für Glasabfälle und Pfandverpackungen wird empfohlen, diese bis zu Aufhebung der Quarantäne im Haushalt aufzubewahren. Eine Reinigung der Oberflächen ist empfehlenswert.

Bitte informieren Sie sich auch auf den entsprechenden Informationskanälen (Homepage etc.) Ihrer jeweiligen Gemeinde.

Was muss ich für meinen Arbeitgeber beachten?

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

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

Voraussetzung für den Erhalt einer Entschädigung ist ein Verdienstausschlag 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 LWL-Fachbereich „Soziale Entschädigung“ gestellt werden. Wenn Sie gleichzeitig krank geschrieben wurden, gibt es für diese Zeit keine zusätzliche Entschädigung durch den LWL. Fragen beantwortet der Landschaftsverband dazu montags bis freitags von 9 bis 12 Uhr unter der Telefonnummer: 0251 591-8411 und 0251 591-8136. Für weitere wirtschaftsbezogene Fragen hat das Bundeswirtschaftsministerium eine Hotline für Unternehmen unter 030 186151515 von montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr eingerichtet.

Quellen:

- Robert-Koch-Institut, www.rki.de
- Landschaftsverband-Westfalen-Lippe, www.lwl.de
- Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW, www.mags.de

ZENTRALE ANLAUFSTELLE FÜR CORONA-VERDACHTSFÄLLE

Um Arztpraxen und Krankenhäuser zu entlasten, hat der Kreis Paderborn in Zusammenarbeit mit der Stadt Paderborn und der Kassenärztlichen Vereinigung eine zentrale Anlaufstelle für Corona-Verdachtsfälle, auf dem Gelände der ehemaligen Alanbrooke-Kaserne eingerichtet.

Tests werden dort nur vorgenommen nach einer vorherigen Überweisung durch den Hausarzt. Dieser wird die Überweisung an das Kreisgesundheitsamt senden und Sie können dann einen Termin für einen Abstrich in der Anlaufstelle vereinbaren.

Im Überblick

Sind Sie Kontaktperson der Kategorie I?

Das bedeutet: Sie hatten mindestens 15 Minuten engen direkten Kontakt zu einer nachweislich positiv gestesteten Person.

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

Rufen Sie Ihren Hausarzt an, um eine Überweisung zu bekommen. Der Test auf eine Corona-Viren-Infektion wird dann nach einer telefonischen Terminabsprache und Vorlage der Überweisung in der zentralen Anlaufstelle für Corona-Verdachtsfälle vorgenommen.

NEIN

Keine Testung nötig. Sprechen Sie das weitere Vorgehen mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin ab.

Auf Hygieneregeln achten!



Kreis
Paderborn

...walk bei den Menschen!



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.



Inzwischen sind zahlreiche ehrenamtliche Initiativen aktiv, bei Einkäufen zu unterstützen bzw. diese zu übernehmen. In einigen Städten und Gemeinden finden sie auf der Homepage bereits Informationen dazu.

Sollte Sie dort oder bei Freunden, Bekannten, Nachbarn **keine Möglichkeiten** finden, dann melden sie sich bitte bei uns unter der Nummer: **05251 308-3333**



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.

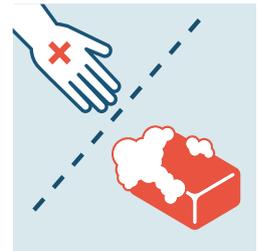


Diese Dinge sind besonders wichtig!

Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich, mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife.



Verwenden Sie kein gemeinschaftlich genutztes Stück Seife.



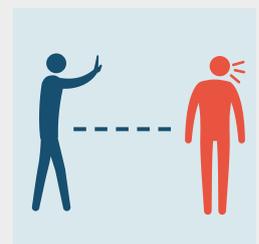
Niesen Sie in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch, das Sie danach umgehend entsorgen.



Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von Anderen und drehen Sie sich weg.



Vermeiden Sie Berührungen, wenn Sie andere Menschen begrüßen.



Impressum:

Kreis Paderborn
– Der Landrat –
Gesundheitsamt
Aldegrevestraße 10-14
33102 Paderborn
Tel.: 05251 308-5390
E-Mail: gesundheitsamt@kreis-paderborn.de
www.kreis-paderborn.de
 @KreisPaderborn
 [kreis_paderborn](https://www.instagram.com/kreis_paderborn)

Wir danken der StädteRegion Aachen, die den Kreis Paderborn autorisiert hat, sämtliche Inhalte ihrer Broschüre, die sich an den Vorgaben des Robert Koch Institutes orientiert, inhaltlich zu übernehmen.

Stand: 02. April 2020



**Kreis
Paderborn**

...nah bei den Menschen!