

# Corona Virus

## Merkblatt für häusliche Quarantäne

**Wichtige Kontakte: Bürgertelefon Gesundheitsamt Landkreis Vechta - Telefon: 04441 - 898 - 3333**  
Erreichbarkeit: Montag bis Donnerstag von 08.00 bis 16.00 Uhr und Freitag von 08.00 bis 12.30 Uhr



### Warum müssen Sie zu Hause bleiben?

- Die Quarantäne dient Ihrem eigenen Schutz und dem Schutz anderer Personen.
- Sie müssen in Quarantäne, wenn Sie:
  - Kontakt zu einem Erkrankten hatten oder
  - aus einem Risikogebiet kommen und selbst erkrankt sind.
- Das Gesundheitsamt legt fest, wer in Quarantäne kommt.
- Die Dauer beträgt 14 Tage.

**Informieren Sie telefonisch Ihren Hausarzt und Arbeitgeber, falls diese noch nicht Bescheid wissen.**

**Meiden Sie den persönlichen Kontakt zu anderen und verlassen Sie das Haus nicht.**



### Welche Pflichten haben Sie?

- Verlassen Sie nicht das Haus.
- Messen Sie regelmäßig Fieber.
- Führen Sie Tagebuch über Ihre Symptome.
- Schreiben Sie die Personen auf, mit denen Sie in den letzten 14 Tagen engeren, persönlichen Kontakt hatten.
- Lassen Sie Lieferungen (z.B.: Lebensmittel) vor Ihrer Haustür abstellen.
- Falls Ihre Haustiere nach draußen müssen, lassen Sie diese von Bekannten übernehmen.



### Wie werden Sie medizinisch versorgt?

- Sie erhalten nach telefonischer Absprache eine medizinische Versorgung durch Ihren Hausarzt bzw. Facharzt.
- Das Gesundheitsamt wird sich regelmäßig bei Ihnen melden und sich ggf. um weiterführende Maßnahmen kümmern.



### Wie können Sie mit Lebensmitteln versorgt werden?

- Bekannte (Familie, Nachbar etc.) können Sie mit Lebensmitteln und Co. versorgen.
- Bei Problemen hilft auch das Gesundheitsamt.



### Wie waschen Sie Ihre Hände richtig?

- Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mit Seife.
- Halten Sie Ihre Hände aus dem Gesicht fern.



### Wie husten bzw. niesen Sie richtig?

- Benutzen Sie ein Papiertaschentuch oder Ihre Armbeuge.
- Halten Sie Abstand von Personen.
- Schützen Sie Wunden mit Verband oder Pflaster.



### Wie bleibt Ihr zu Hause hygienisch sauber?

- Putzen Sie regelmäßige Bad und Küche.
- Waschen Sie Geschirr und Wäsche heiß.
- Lüften Sie regelmäßig.

### Wer verhängt die Quarantäne?

Die Anordnung einer Quarantäne ist in Deutschland im Infektionsschutzgesetz (IfSG) geregelt und wird vom Gesundheitsamt verhängt.

### Was bedeutet das für meine Erwerbstätigkeit?

Erwerbstätige, die wegen einer angeordneten Quarantäne einen Verdienstausfall erleiden, haben i.d.R. einen Anspruch auf eine finanzielle Entschädigung. Bei Nachfragen können Sie sich gerne an das zuständige Gesundheitsamt wenden.

### Wie können Sie sich während der Quarantäne beschäftigen?



Telefonieren oder skypen Sie mit Freunden.



Vertreiben Sie sich die Zeit mit fernsehen oder Streaming-Diensten.



Treiben Sie Sport.



Lesen Sie Bücher, Zeitschriften und Co.



Erholen Sie sich und schlafen Sie genügend.



Surfen Sie im Internet.