

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.

Warum muss ich zu Hause bleiben?

- Die Quarantäne dient Ihrem eigenen Schutz und dem Schutz anderer Personen.
- Sie dürfen demnach während dieser Zeit nicht das Haus verlassen.
- Die Quarantäne wird nach dem Infektionsschutzgesetz vom Gesundheitsamt angeordnet.
- Sie müssen in Quarantäne, wenn Sie
 - Kontaktperson einer nachweislich infizierten Person sind und
 - Aus dem Ausland einreisen - bei gewissen Ländern (siehe Punkt „Was passiert, wenn ich aus dem Ausland einreise?“)
- Darüber hinaus können Sie sich jederzeit freiwillig in Quarantäne begeben.
- Die Quarantänezeit im Zusammenhang mit dem Coronavirus dauert in der Regel rund 14 Tage. Sie wird (wenn sie nicht freiwillig angetreten worden ist) vom Gesundheitsamt aufgehoben.

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 kein Bargeld. 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, Kontakt zu vermeiden.



Welche Pflichten habe ich während der Quarantäne?

Wenn Sie nachweislich mit Covid-19 infiziert sind:

- Teilen Sie dem Gesundheitsamt die Personen mit, mit denen Sie in den letzten 14 Tagen engeren, persönlichen Kontakt hatten.
- Messen Sie regelmäßig Ihre Körpertemperatur.
- Führen Sie Tagebuch über Ihre möglichen Symptome.
- Lassen Sie Lieferungen (z.B. Lebensmittel) vor Ihrer Haustür abstellen.
- Falls Sie Haustiere besitzen, die ausgeführt werden müssen, lassen Sie dies von anderen Personen (z.B. Bekannte) übernehmen.
- Geben Sie Ihre Abfälle ausschließlich in fest zugeschnürten Müllbeuteln in die Abfalltonnen.
- Bitte beachten Sie darüber hinaus akribisch die Hygienehinweise (Hände waschen, Nies- und Hustetikette, regelmäßiges Putzen des Bades und der Küche)
- Vermeiden Sie engen Kontakt zu den Personen, mit denen Sie in einem Haushalt leben.

Wenn Sie Kontaktperson sind oder aus dem Ausland (zurück) kommen:

- Informieren Sie das Gesundheitsamt, sobald Sie Symptome entwickeln.
- Beachten Sie darüber hinaus die o.g. Punkte.

Wenn Sie sich freiwillig in Quarantäne begeben:

- Informieren Sie das Gesundheitsamt, sobald Sie Symptome entwickeln.
- Beachten Sie darüber hinaus die o.g. Punkte.

Wie werde ich medizinisch versorgt?

- Sie erhalten nach telefonischer Absprache eine medizinische Versorgung durch Ihren Hausarzt. Zuvor vereinbarte Arzttermine (z.B. die jährliche Kontrolle beim Zahnarzt) sind abzusagen.
- 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 · 0800/111 0 222 · 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 Verdienstaufschlag erleiden würden, wird in der Regel nach dem Infektionsschutzgesetz ein Verdienstaufschlag erstattet.
- Bei Arbeitnehmern zahlt zunächst der Arbeitgeber – wie beim Krankheitsfall – weiter. Der Arbeitgeber kann dann, so wie Selbstständige direkt, einen Ersatzanspruch beim Gesundheitsamt geltend machen.
- Alle Ansprüche sind per E-Mail an gesundheitsamt@landkreis-osterholz.de zu stellen.

Was passiert, wenn ich aus dem Ausland einreise?

- Personen die aus dem Ausland einreisen können vom Gesundheitsamt direkt nach ihrer Einreise für 14 Tage eine Quarantäne ausgesprochen bekommen. Diese ist in ihrer Wohnung oder ihrem Haus zu verbringen, Sie dürfen während dieser Zeit keinen Besuch empfangen.
- Ob Sie in Quarantäne gehen müssen hängt vom Infektionsgeschehen des jeweiligen Reiselandes ab. Dieses darf nicht über den kritischen Schwellwert (50 Neuinfektionen in 7 Tagen pro 100.000 Einwohner) liegen. Für Europa finden Sie die Werte hier: https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Quarantaene_Einreisen_Deutschland.html. Bitte melden Sie sich bei einer Einreise aus einem EU-Land mit entsprechendem Infektionsgeschehen oder allgemein bei der Einreise aus einem Land außerhalb Europas (unabhängig vom Infektionsgeschehen) beim Gesundheitsamt unter gesundheitsamt@landkreis-osterholz.de oder telefonisch beim Bürgertelefon.
- Bei Fragen zur Quarantäne bei Einreisen hilft gerne das Bürgertelefon weiter.

Sie können sich zu jeder Zeit unter www.landkreis-osterholz.de/corona über die aktuelle Lage im Landkreis Osterholz informieren. Zudem sind die Seiten des Robert-Koch-Instituts (www.rki.de) und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (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!

