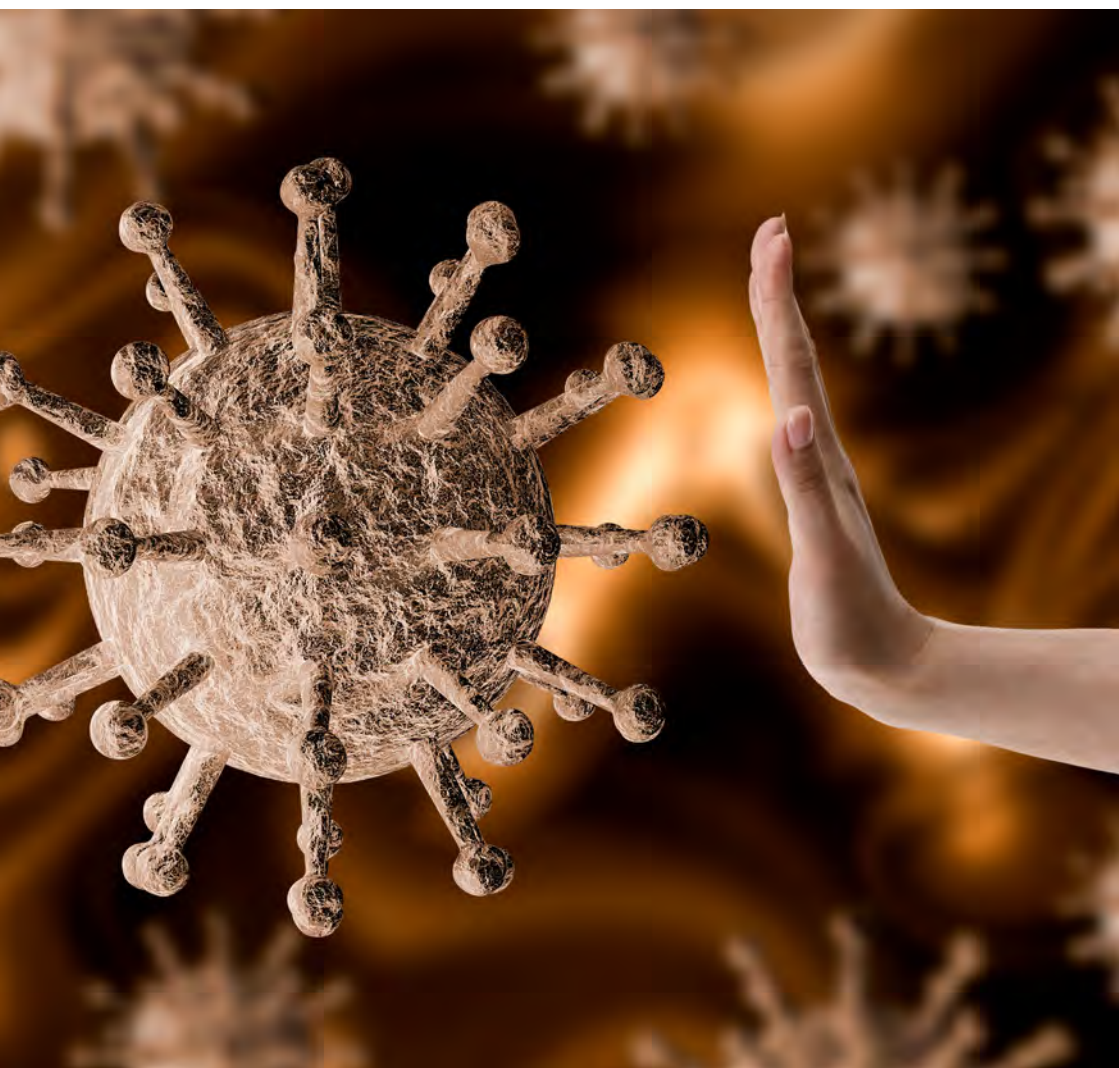


Informationen für Menschen  
in Corona-Quarantäne





## Informationen für Menschen in Corona-Quarantäne



Sie haben vor kurzem 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 mit dieser Broschüre beantworten. Am Ende finden Sie auch einen Text in „Leichter Sprache“.

Sie müssen nun unverschuldet Einschränkungen in Kauf nehmen. Bedenken Sie dabei bitte, dass alle hier beschriebenen Maßnahmen Ihrem Schutz, dem Schutz der Menschen in Ihrem Umfeld und dem Schutz der Bevölkerung dienen. Mit der Einhaltung der Quarantäne-Regeln leisten Sie einen wertvollen Beitrag, die Ausbreitung des Corona-Virus abzuschwächen und die Folgen zu mindern. Dafür danken wir Ihnen ganz herzlich!

Dr. Michael Dörr  
Leiter Kreisgesundheitsamt

## 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 Corona-Erkrankung harmlos, eher wie eine Grippe. Insbesondere für Kinder scheint die Krankheit ungefährlich zu sein.

## Was heißt das: Ich bin in „Häusliche Quarantäne“ gestellt worden?

Wenn Sie diesen Brief bekommen, wurden Sie unter „Häusliche Quarantäne“ gestellt, weil 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 sich 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 Übertragungsrisiken auf der Homepage [www.rki.de](http://www.rki.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 selber. 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 unter häusliche 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 Niesetikette unbedingt ein, d. h. in ein Taschentuch oder die Armbeuge husten bzw. niesen. Benutzen Sie dabei getrennte Handtücher.
- 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 Kontakten 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 oder der Hotline unseres Gesundheitsamtes unter 02181/601-7777. Gehen sie nicht unaufgefordert zu ihrem Hausarzt.

Das Kreisgesundheitsamt 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 Telearbeitsplatz 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 Kreisgesundheitsamt 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.
- In keinem Fall sollten Menschen in Alten-, Wohn- und Pflegeeinrichtungen oder Krankenhäusern besucht werden, oder sonstige Personen, die älter sind oder eine Vorerkrankung haben.
- Sehr häufig sollten die Hände gewaschen werden, vor allem nach jedem Stuhlgang, jedem Naseputzen, und vor jeder Mahlzeit. Dabei sollten getrennte Handtücher benutzt werden. Unbedingt muss auch die Husten- und Niesetikette unbedingt eingehalten werden, d. h. in ein Taschentuch oder die Armbeuge husten bzw. niesen.
- 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.
- Wenn ihre Mitbewohner Symptome einer Erkrankung verspüren, insbesondere Atemwegsprobleme, Fieber, Grippe-symptome, sollten sich diese schnellstmöglich bei ihrem Hausarzt oder der Hotline unseres Gesundheitsamtes unter 02181/601-7777 melden. Gehen sie nicht unaufgefordert zu ihrem Hausarzt.

## 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, so dass es noch nicht nachweisbar war. Wenn Sie zu keinem Zeitpunkt Krankheitssymptome hatten, können Sie nach 14 Tagen die Quarantäne wieder verlassen.

## 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 (Multimorbidität) 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.

Welche 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, wird die Quarantäne nicht verlängert.

Wenn Sie Krankheitssymptome hatten, lassen Sie zur Sicherheit zum Ende der häuslichen Quarantäne einen zweiten Test machen („Freitestung“). Unser Kommunales Abstrichzentrum hat dafür eigene Zeiten reserviert. Erst wenn dieser zweite Test auch negativ verläuft, sind Sie gesund und können wieder arbeiten gehen.

## 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 selber 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, Grippe-symptome).

## Was muss ich für meinen Arbeitgeber beachten?

Für Verdienstauffälle, die durch Quarantänen entstehen, hat der Landschaftsverband Rheinland (LVR) eine Service-Hotline eingerichtet, die Sie montags bis freitags, 9-12 Uhr, anrufen können. Die Nummer lautet: 0221-809-5444.

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

Bei einer 14tägigen Quarantäne hat der Arbeitgeber, soweit tarifvertraglich nicht anders geregelt, die Entschädigung ausbezahlen. Die ausgezahlten Beträge werden dem Arbeitgeber auf Antrag vom Landschaftsverband Rheinland erstattet. Selbstständig Erwerbstätige stellen den Antrag auf Entschädigung direkt beim Landschaftsverband Rheinland.

Voraussetzung für den Erhalt einer Entschädigung ist ein Verdienstausschluss infolge eines Tätigkeitsverbotes bzw. einer häuslichen Quarantäne („Absonderung“) nach Infektionsschutzgesetz (IfSG).

Der Antrag auf Entschädigung muss schriftlich innerhalb von drei Monaten nach Einstellung des Tätigkeitsverbots oder Ende der Absonderung beim LVR-Fachbereich „Soziale Entschädigung“ gestellt werden. Dafür gibt es im Internet ein Formular unter:

**[https://www.lvr.de/de/nav\\_main/soziales\\_1/soziale\\_entschaedigung/taetigkeitsverbot/taetigkeitsverbot.jsp](https://www.lvr.de/de/nav_main/soziales_1/soziale_entschaedigung/taetigkeitsverbot/taetigkeitsverbot.jsp)**

Wenn Sie gleichzeitig krank geschrieben wurden, gibt es für diese Zeit keine zusätzliche Entschädigung durch den LVR.

#### **Quellen:**

- **Robert-Koch-Institut, [www.rki.de](http://www.rki.de)**
- **Landschaftsverband-Rheinland, [www.lvr.de](http://www.lvr.de)**
- **Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW, [www.mags.nrw](http://www.mags.nrw)**







## Informationen in Leichter Sprache

### 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 Kreisgesundheitsamt 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.



Rufen Sie Freunde und Verwandte an.

Sie können Ihnen helfen.

Zum Beispiel für Sie

- den Einkauf erledigen
- den Hund spazieren führen

Wenn Ihnen **keiner** helfen kann, sagen Sie das dem Kreisgesundheitsamt.

Die Telefonnummer ist die **5198-5300**.

Man kann auch 116117 wählen.

Da können Sie tagsüber anrufen.



## 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 wichtig:

- Waschen Sie sich regelmäßig die Hände.
- Niesen Sie in die Armbeuge.
- Benutzen Sie Papier Taschentücher, wenn Sie Schnupfen haben.

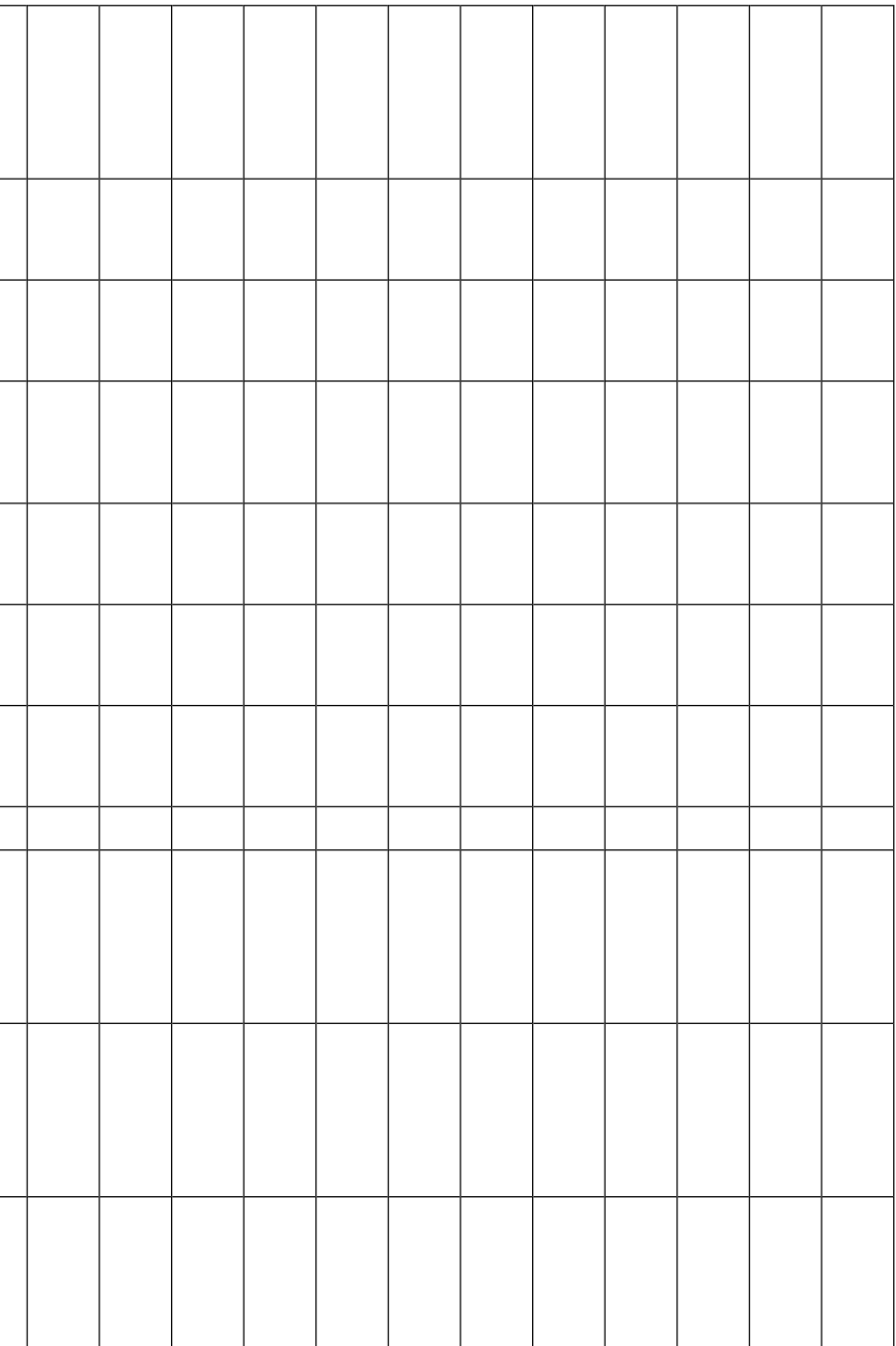


Quellen: [www.mags.de](http://www.mags.de), StädteRegion Aachen









**Impressum:**

Rhein-Kreis Neuss · Der Landrat  
Kreisgesundheitsamt  
Auf der Schanze 1 · 41515 Grevenbroich

[www.rhein-kreis-neuss.de](http://www.rhein-kreis-neuss.de)



[www.facebook.com/rheinkreisneuss](https://www.facebook.com/rheinkreisneuss)



[www.twitter.com/rheinkreisneuss](https://www.twitter.com/rheinkreisneuss)



[www.instagram.com/rhein\\_kreis\\_neuss](https://www.instagram.com/rhein_kreis_neuss)

Quelle: StädteRegion Aachen · Rhein-Kreis Neuss  
Fotos/Grafiken: Getty Images · StädteRegion Aachen · Rhein-Kreis Neuss  
Stand: März 2020