



**Informationen des Kreises Warendorf
für Menschen in Quarantäne wegen des
Corona-Virus**

Inhalt

1. Was heißt das: Ich bin durch das Gesundheitsamt in „Häusliche Quarantäne“ gestellt worden?	3
2. Werde ich in jedem Fall krank? Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, sich angesteckt zu haben?	3
3. Folgende Regeln müssen Sie jetzt unbedingt einhalten:	4
4. Darf/ muss ich weiter arbeiten?	5
5. Was müssen meine Haushaltsmitglieder beachten?.....	5
6. Warum muss ich die häusliche Quarantäne einhalten, auch wenn ich ein negatives Testergebnis bekommen habe?	6
7. Wann habe ich ein höheres Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf?	6
8. Worauf muss ich achten, wenn ich selber ein höheres Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf habe?	7
9. Wer hat kein erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf?	7
10. Wann kann ich die Quarantäne wieder verlassen?	7
11. Regelung zum Verdienstaussfall	7
12. Informationen in Leichter Sprache	8
13. Anlage: Quarantäne-Tagebuch.....	10

Einleitung

Sie sind vor kurzem durch das Gesundheitsamt kontaktiert worden und haben die Mitteilung erhalten, dass Sie sich aufgrund Ihres Kontaktes mit einer positiv auf das Corona-Virus (COVID-19) getesteten Person in „Häusliche Quarantäne“ begeben müssen. Diese Nachricht löst sicherlich viel Unsicherheit aus und führt zu Fragen, die mit Hilfe dieser Broschüre beantwortet werden sollen. 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. Auch wenn Sie hart klingen und Einschränkungen bedeuten: 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.

1. Was heißt das: Ich bin durch das Gesundheitsamt in „Häusliche Quarantäne“ gestellt worden?

Das Gesundheitsamt hat Sie unter „Häusliche Quarantäne“ gestellt, weil Sie Kontakt zu einer positiv getesteten Person hatten oder in den letzten 14 Tagen in einem Coronavirus-Risikogebiet waren. Die Krankheit soll sich nicht weiter ausbreiten, die Quarantäne dient Ihrem Schutz und dem Schutz Ihrer Mitmenschen vor Ansteckung.

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 einem bestätigten COVID-19-Fall.

2. 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.

3. 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.
- 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.

Das Gesundheitsamt wird sich möglicherweise bei Ihnen melden und sich über die häusliche Quarantäne sowie über den Gesundheitszustand informieren lassen.

4. Darf/ muss ich weiter arbeiten?

Solange Sie keine Symptome aufweisen, dürfen Sie von zuhause aus arbeiten, falls Ihnen bereits ein Telearbeitsplatz/Homeoffice 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.

5. 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 gestellt werden. 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.
- 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 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, Grippesymptome, sollten diese sich telefonisch bei ihrem Hausarzt melden.

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

7. 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-Kreislaufkrankungen, 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.

8. Worauf muss ich achten, wenn ich selber ein höheres Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf habe?

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).

9. 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.

10. Wann kann ich die Quarantäne wieder verlassen?

Wenn Sie keine Beschwerden haben, können Sie die Quarantäne nach 14 Tagen wieder verlassen.

Wenn Sie positiv auf das Coronavirus getestet worden waren, lassen Sie zur Sicherheit zum Ende der häuslichen Quarantäne einen zweiten Test machen („Freisetzung“). Erst wenn dieser zweite Test auch negativ verläuft, sind Sie gesund und können wieder arbeiten gehen.

11. Regelung zum Verdienstaussfall

Die §§ 56 – 58 des Infektionsschutzgesetzes enthalten Regelungen zur Entschädigung bei Verdienstaussfällen infolge von Maßnahmen bei der Bekämpfung von Infektionskrankheiten. Hierunter können auch Verdienstaussfälle im Zusammenhang mit dem Coronavirus fallen. In Nordrhein-Westfalen sind die Landschaftsverbände die für entsprechende Anfragen bzw. die Bearbeitung solcher Entschädigungsanträge zuständigen Behörden. Für den Kreis Warendorf ist dies der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL). Nachfolgend der Link zur Homepage des LWL mit weiteren Informationen und Kontaktdaten zu dieser Thematik:

<https://www.lwl-soziales-entschaedigungsrecht.de/de/Impfgeschaedigte/>



12. Informationen in Leichter Sprache

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.

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.

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 Gesundheitsamt.

Die Telefonnummer ist die 02581 535355.

Man kann auch 116117 wählen.

Da können Sie tagsüber anrufen.



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, StädteRegion Aachen

Abbildungen: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

13. Anlage: Quarantäne-Tagebuch

„Quarantäne-Tagebuch“ von:

(Vorname, Name, Geb. Datum)

Ich gehöre zu: ärztlichem Personal Pflegepersonal Laborpersonal Familienmitglied

Datum	Kontakt	Schutz	Eigene Symptomatik (N=Nein, J=Ja, WN=weiß nicht)					Sonstige	Falls eigene Symptomatik auftritt, Kontakt mit....
			Fieber (ja, nein)	Temperatur	Husten (ja, nein)	Hals-schmerzen (ja, nein)	Kurz-atmigkeit		
z.B. Mo, 3.3.2020	Art des Kontaktes (s.u.)(alle zutreffenden eintragen)	Art des Schutzes (s.u.)(alle zutreffenden eintragen)							

Wir danken der StädteRegion Aachen, Der Städteregionsrat, A 53 | Gesundheitsamt für die Bereitstellung der Inhalte und Grafiken.

Herausgeber:
Kreis Warendorf
Gesundheitsamt
Waldenburger Str. 2
48231 Warendorf

Internet: www.kreis-warendorf.de/aktuelles/presseinformationen/aktuelle-informationen-zum-coronavirus/

Grafik © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung
Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

Stand: März 2020