



## SARS-CoV-2

Coronaviren können Menschen infizieren und verschiedene Krankheiten verursachen: **von gewöhnlichen Erkältungen** bis hin zu **schwerwiegend verlaufenden Infektionen** wie MERS oder SARS.

SARS-CoV-2 ist von **Mensch zu Mensch** übertragbar. Es wurden auch Fälle bekannt, in denen sich Personen bei Betroffenen angesteckt haben, die nur unspezifische Symptome gezeigt hatten.

Fachleute gehen davon aus, dass die Übertragung primär über **Tröpfchen** und **Aerosole** erfolgt.

## Wichtige Begriffe

**Ansteckungsverdächtig:** Eine Person, von der anzunehmen ist, dass sie Krankheitserreger aufgenommen hat, ohne krank, krankheitsverdächtig oder Ausscheider zu sein.

**Ausscheider:** Eine Person, die Krankheitserreger ausscheidet und dadurch eine Ansteckungsquelle für die Allgemeinheit sein kann, ohne krank oder krankheitsverdächtig zu sein.

**SARS-CoV** und **MERS-CoV** haben in der Vergangenheit zu großen Ausbrüchen geführt.

**COVID-19** ist der Name der Krankheit, die durch SARS-CoV-2 ausgelöst wird.

**Die Quarantäne** dient Ihrem Schutz und dem Schutz von uns allen vor Ansteckung mit dem neuartigen Coronavirus. Sie ist eine zeitlich befristete Absonderung von ansteckungsverdächtigen Personen oder von Personen, die möglicherweise das Virus ausscheiden. Die Quarantäne **soll die Verbreitung der Erkrankung verhindern**.

## Rechtliche Bestimmungen

Grundlage für die Anordnung der Quarantäne ist §30 Infektionsschutzgesetz (IfSG).

**Erwerbstätige, die wegen einer angeordneten Quarantäne einen Verdienstaufschlag erleiden, haben i. d. R. einen Anspruch auf eine finanzielle Entschädigung. Ansprechpartner ist die anordnende Behörde.**

Bitte beachten Sie: Verstöße gegen eine angeordnete Quarantäne können mit einer Geld- oder Freiheitsstrafe geahndet werden!

Ausländischen Staatsbürgerinnen und Staatsbürgern wird außerdem empfohlen, ihre Botschaft über die Quarantäne-Anordnung zu informieren.

Stempel/Kontakt

## Weitere Informationen

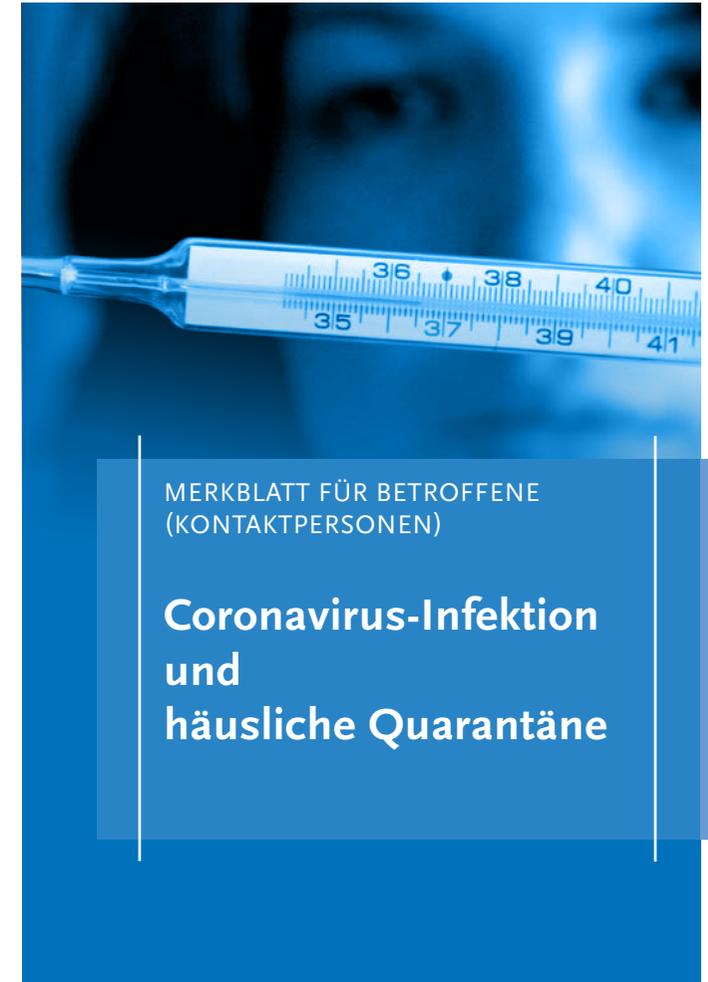
[www.rki.de/covid-19](http://www.rki.de/covid-19)



Herausgeber: Robert Koch-Institut, Berlin, 2020  
Redaktion: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS)  
Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene  
Grafik: [www.goebel-groener.de](http://www.goebel-groener.de) | Titelfoto: Gina Sanders – stock.adobe.com  
Druck: RKI-Hausdruckerei



Das Robert Koch-Institut ist ein Bundesinstitut im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit



MERKBLATT FÜR BETROFFENE (KONTAKTPERSONEN)

## Coronavirus-Infektion und häusliche Quarantäne

DOI: 10.25564/6523-6

## Zu Hause bleiben

Die Quarantäne ist wichtig. Sie dient Ihrem Schutz und dem Schutz von uns allen vor Ansteckung mit dem neuartigen Coronavirus und soll die Verbreitung der Erkrankung verhindern. Die Maßnahme wurde von der zuständigen Behörde – in der Regel von Ihrem Gesundheitsamt – angeordnet. Es wurde genau festgelegt wie lange Sie in Quarantäne kommen. Die Maßnahme endet aber nicht automatisch, sondern erst, wenn sie durch die zuständige Behörde wieder aufgehoben wurde.

Sie zählen zu denen, die ansteckungsverdächtig sind, ohne selber krank oder krankheitsverdächtig zu sein.

Bei COVID-19 werden Quarantänemaßnahmen getroffen, da diese Krankheit ähnlich schwer verlaufen kann wie die ebenfalls durch Coronaviren verursachten Krankheitsbilder SARS<sup>1</sup> und MERS<sup>2</sup>. Die Ausbreitung von COVID-19 in der Bevölkerung geschieht jedoch einfacher und schneller.

**Es ist sehr wichtig, dass Sie die Quarantäne und die Hygieneregeln genau einhalten** – auch wenn Sie keine Beschwerden haben sollten. Sie schützen damit sich und andere.

**Schutzmaßnahmen:** Husten- und Nies-Regeln befolgen, gute Händehygiene sowie Abstand halten, können vor einer Übertragung des neuartigen Coronavirus schützen.



<sup>1</sup> Severe Acute Respiratory Syndrome

<sup>2</sup> Middle East Respiratory Syndrome

## Unterstützung finden

### Medizinische Versorgung:

- ▶ Kontaktieren Sie Ihre/n Haus- oder Facharzt/-ärztin, wenn Sie wegen einer anderen bzw. bestehenden Erkrankung dringend Medikamente oder eine ärztliche Behandlung benötigen.
- ▶ Sagen Sie, was Sie benötigen und dass Sie unter Quarantäne stehen.
- ▶ Kontaktieren Sie bei medizinischen Problemen, die zur Nicht-Einhaltung der Quarantäne führen können, Ihr Gesundheitsamt.



**Kontaktieren Sie umgehend Ihr Gesundheitsamt, wenn Sie sich krank fühlen oder folgende**

**Symptome haben:** Husten, Schnupfen, infektionsbedingte Atemnot, Fieber.

[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)



Bei lebensbedrohlichen akuten Erkrankungen, Vergiftungen oder schweren Verletzungen wählen Sie den **Notruf (112)**. **Beachten Sie die allgemeinen Regeln bei einem Notruf und sagen Sie, dass Sie unter Quarantäne stehen!**

### Versorgung mit Lebensmitteln:

- ▶ Bitten Sie Familienangehörige, Freunde oder Nachbarn darum, Ihnen zu helfen. Sie können die Lebensmittel einfach vor Ihrer Tür abstellen.
- ▶ Unterstützung bieten ggf. die Feuerwehr, das Technische Hilfswerk (THW) oder ehrenamtlich Helfende in der Gemeinde.



## Kinder in Quarantäne



Wenn für Kinder Quarantäne angeordnet wird, können nicht immer alle Hygieneregeln eingehalten werden. Denn Kinder – insbesondere Kleinkinder – die unter Quarantäne stehen, brauchen die Fürsorge und Zuwendung ihrer Eltern/familiären Bezugspersonen.

- ▶ Versuchen Sie, die Hygieneregeln so gut es geht einzuhalten und individuelle Lösungen für Ihre Situation zu finden.
- ▶ Weitere Fragen beantwortet bei Bedarf auch das zuständige Gesundheitsamt.

## Seelische Gesundheit pflegen

Mit einer Quarantäne können psychosoziale Belastungen einhergehen. Dazu gehören z. B. Ängste und Sorgen vor einer Ansteckung, das Gefühl, ausgegrenzt zu werden, Einsamkeit, Anspannung oder Schlafstörungen.

- ▶ Auch wenn Sie keinen direkten Kontakt zu Personen haben dürfen, bleiben Sie mit Freunden und Familienangehörigen über Telefon, Internet oder andere Medien in Verbindung.
- ▶ Überlegen Sie, was Ihnen in belastenden Situationen außerdem helfen könnte.
- ▶ Nutzen Sie vorhandene telefonische Hilfsangebote wie z. B. das Seelsorgetelefon oder Krisendienste.
- ▶ Nutzen Sie auch in der häuslichen Quarantäne Ihre Möglichkeiten, Sport zu treiben (z. B. mit einem Heimtrainer oder machen Sie einfache Gymnastikübungen). So bleiben Sie fit und können negativen Stress abbauen.





## FÜR PATIENTEN UND ANGEHÖRIGE

# Häusliche Isolierung bei bestätigter COVID-19-Erkrankung

## HÄUSLICHE ISOLIERUNG

Bei Ihnen wurde eine COVID-19-Erkrankung mit derzeit leichter Symptomatik diagnostiziert. Deshalb wurde für Sie eine häusliche Isolierung angeordnet. Die Maßnahme endet nicht automatisch, sondern erst, wenn sie durch die zuständige Behörde wieder aufgehoben wurde.

Das Virus ist leicht übertragbar und die COVID-19-Erkrankung kann auch sehr schwer verlaufen.

Bei einer **Verschlechterung Ihres Zustandes** informieren Sie bitte umgehend Ihren Hausarzt/Hausärztin.



Angehörige, die mit Ihnen im Haushalt leben und während der Isolierung vor Ort bleiben, sollten bei guter Gesundheit und ohne Vorerkrankungen sein.

**Personen mit Risikofaktoren** sollten nach Möglichkeit nicht mit Ihnen im gleichen Haushalt untergebracht sein:



- Personen mit unterdrücktem Immunsystem,
- mit chronischen Grunderkrankungen
- oder ältere Menschen

## Kontakt zu Angehörigen Ihres Haushalts



### So wenig wie möglich

- ▶ Sie sollten möglichst nur zu den Haushaltsangehörigen Kontakt haben, die Sie zur Unterstützung benötigen.
- ▶ Bei Kontakt sollten Sie und Ihre Angehörigen mind. 1,5 m Abstand halten und jeweils Mund-Nasen-Schutz tragen.
- ▶ Alle anderen Personen sollten sich nicht im gleichen Raum aufhalten wie Sie oder besser an einem anderen Ort untergebracht sein.



## Kontakt zu Personen außerhalb Ihres Haushalts

- ▶ Persönlicher Kontakt mit z. B. Briefträgern, Lieferdiensten, Nachbarn, Freunden, Bekannten sollte unterbleiben.
- ▶ Lassen Sie Lieferungen vor dem Haus-/oder Wohnungseingang ablegen.
- ▶ Bei unvermeidbaren Kontakten tragen Sie einen Mund-Nasen-Schutz und halten Sie größtmöglichen Abstand zu diesen Personen.



## Unterbringung in der Wohnung



- ▶ Sie sollten möglichst getrennt von anderen Personen in einem Einzelzimmer untergebracht sein.
- ▶ Sorgen Sie für ein regelmäßiges Lüften aller Räume.
- ▶ Nutzen Sie Küche, Flur, Bad und weitere Gemeinschaftsräume nicht häufiger, als unbedingt nötig.
- ▶ Nehmen Sie und Ihre Angehörigen Ihre Mahlzeiten möglichst zeitlich und räumlich getrennt voneinander ein.

## HYGIENE

### Husten und Niesregeln

- ▶ Halten Sie größtmöglichen Abstand zu anderen Personen (mindestens 1,5m).
- ▶ Drehen Sie sich beim Husten und Niesen weg.
- ▶ Husten und niesen Sie zum Schutz anderer in die Armbeuge oder in ein Einweg-Taschentuch und entsorgen Sie es umgehend in einem Mülleimer mit Deckel.



### Regeln der Händehygiene beachten

- ▶ Verzichten Sie auf das Händeschütteln.
- ▶ Waschen Sie regelmäßig und gründlich Hände mit Wasser und Seife, insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten. Krankheitserreger können dadurch nahezu vollständig entfernt werden.
- ▶ Waschen Sie mindestens für 20 bis 30 Sekunden Ihre Hände mit Wasser und Seife
  - vor und nach jedem Kontakt zu anderen Personen
  - vor der Zubereitung von Speisen
  - vor dem Essen
  - nach dem Toilettengang
  - immer dann, wenn die Hände sichtbar schmutzig sind
  - nach jedem Kontakt mit der erkrankten Person oder deren unmittelbarer Umgebung.
- ▶ Hautverträgliche Händedesinfektionsmittel auf Alkoholbasis, können Sie bei nicht sichtbarer Verschmutzung benutzen. Achten Sie auf folgende Bezeichnungen:
  - „begrenzt viruzid“ ODER
  - „begrenzt viruzid PLUS“ ODER
  - „viruzid“



**Beachten Sie die Sicherheitshinweise.**



## FÜR PATIENTEN UND ANGEHÖRIGE

## Hinweise zur häuslichen Isolierung bei bestätigter COVID-19-Erkrankung

- ▶ Benutzen Sie Einweg-Handtücher oder tauschen Sie Handtücher aus, sobald sie feucht sind.
- ▶ Gesunde Personen verwenden andere Handtücher als Erkrankte.
- ▶ Beachten Sie, dass jede Person des Haushalts ausschließlich ihr persönliches Handtuch benutzt.

## REINIGUNG

## Reinigung und Desinfektion

- ▶ Reinigen Sie häufig berührte Oberflächen (Nachtische, Bettrahmen, Smartphones, Tablets, etc.) **einmal täglich**.
- ▶ Reinigen Sie Bad- und Toilettenoberflächen **mindestens einmal täglich**.
- ▶ Benutzen Sie ein haushaltsübliches Reinigungsmittel und ggf. ein Flächendesinfektionsmittel. Achten Sie bei letzterem dabei auf folgende Bezeichnungen:
  - „begrenzt viruzid“ ODER
  - „begrenzt viruzid PLUS“ ODER
  - „viruzid“

Beachten Sie die Sicherheitshinweise.

## Wäsche



- ▶ Wäsche der erkrankten Person bei mindestens 60°C waschen!
- ▶ Sammeln Sie Wäsche der erkrankten Person im separaten Wäschesack.
- ▶ Die Wäsche nicht schütteln. Direkten Kontakt von Haut und Kleidung mit den kontaminierten Materialien vermeiden.
- ▶ Verwenden Sie herkömmliches Vollwaschmittel und achten Sie auf eine gründliche Trocknung.

## ABFALLENTSORGUNG

- ▶ Der Müllsack mit Abfällen, die von Erkrankten erzeugt wurden – Taschentücher u. a. – ist im Krankenzimmer, in einem verschließbaren Behälter aufzubewahren.
- ▶ Entsorgen Sie den verschnürten Müllsack im Restmüll.



## GESUNDHEITLICHE BESCHWERDEN

## Bei Zunahme von Beschwerden

Die ambulant betreuende Ärztin bzw. der Arzt und das zuständige Gesundheitsamt sollten gemeinsam mit Ihnen frühzeitig besprechen, wen Sie im Notfall – z. B. bei Zunahme der Beschwerden – auch außerhalb der üblichen Geschäftszeiten kontaktieren können.



## Haushaltsangehörige und Krankheitssymptome

Alle Haushaltsangehörigen gelten als Kontaktpersonen der Kategorie I und stehen unter häuslicher Quarantäne. Sie sollten in der Quarantäne nach ihrem letzten Kontakt zu dem isolierten COVID-19-Patienten oder nach dessen Entlassung aus der Isolierung<sup>1</sup>

- ▶ sich selbst hinsichtlich Krankheitssymptomen beobachten
- ▶ Krankheitssymptome genau dokumentieren (siehe [www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen](http://www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen))



Bei auftretenden Beschwerden, die auf eine SARS-CoV-2-Infektion hindeuten könnten (Fieber, Husten etc.) gelten sie als **krankheitsverdächtig**. In diesem Falle sollte eine weitere diagnostische Abklärung umgehend erfolgen.

## WEITERE INFORMATIONEN

## Robert Koch-Institut

[www.rki.de/covid-19](http://www.rki.de/covid-19)

## Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)



Herausgeber: Robert Koch-Institut, Berlin, 2020

Redaktion: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS), Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene

Grafik: [www.goebel-groener.de](http://www.goebel-groener.de)

Titelfoto: Gina Sanders – [stock.adobe.com](https://www.gettyimages.com)

Druck: RKI-Hausdruckerei



Das Robert Koch-Institut ist ein Bundesinstitut im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit

<sup>1</sup> je nachdem welches Ereignis zuerst eintritt. siehe unter [www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen](http://www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen)