

### MERKBLATT ZUR EINHALTUNG VON QUARANTÄNE und ISOLATION

Das Corona-Virus ist sehr ansteckend. Es ist sehr wichtig, dass die Quarantäne eingehalten wird. Nur so kann sich das Virus nicht weiter verbreiten.

Das Gesundheitsamt entscheidet, wer in Quarantäne oder in Isolation muss und für wie lange.

Das Gesundheitsamt sagt Ihnen, wann die Quarantäne oder die Isolation vorbei ist.

#### Wer muss in Quarantäne?

- Personen, die *engen Kontakt* zu einem Menschen hatten, der das Corona-Virus hat (Kontaktperson)
- Personen, die *aus einem vom RKI ausgewiesenen Risikogebiet* einreisen.

#### Wer muss in Isolation?

- Personen, die *mit dem Corona-Virus infiziert sind*, müssen in Isolation.

#### Was bedeuten Quarantäne und Isolation?

- Ich darf **meine Wohnung nicht verlassen**.
- Ich darf **keine anderen Menschen/Freunde treffen**.
- Ich darf **nicht zur Schule oder in die Kita gehen**.
- Ich darf **nicht einkaufen oder arbeiten gehen** (Homeoffice ist in Quarantäne möglich, sofern man nicht krank ist).
- Ich darf **nicht den Müll rausbringen und nicht zum Briefkasten gehen**.

#### In Isolation gelten **zusätzlich** folgende Regeln:

So wenig Kontakt wie möglich zu den gesunden Personen im Haushalt zu haben. Möglichst nur zu den Haushalts-angehörigen Kontakt haben, die ich zur Unterstützung benötige. Der Mindestabstand von 1,5 m muss eingehalten werden und alle sollten eine Maske tragen. Alle anderen Personen sollten sich möglichst nicht mit mir im gleichen Zimmer aufhalten.

Wenn **eine Person im Haushalt Corona** hat, dann sind die anderen **Mitbewohner auch unter Quarantäne**. Ein Haushalt sind alle Menschen, die in einer Wohnung zusammenleben.

Hatte nur eine Person **engen Kontakt** zu einem Corona-positiven Menschen, dann muss nur diese Kontaktperson in Quarantäne. Die Menschen, die mit dieser Kontaktperson in einer Wohnung leben, müssen hingegen **nicht** in Quarantäne.

#### Was bedeutet es für meine Familie oder meine Mitbewohner, wenn ich in Quarantäne bin?

Die Hygieneregeln müssen besonders beachtet werden:

- **Regelmäßig gründlich die Hände waschen**, mindestens 20 Sekunden.
- **In die Armbeuge husten und niesen**.
- **Viel lüften**: Mehrmals täglich für einige Minuten die Fenster öffnen.
- Der **Mindestabstand von 1,5 m** muss, wann immer möglich, eingehalten werden und alle sollten eine **Maske** tragen.

Wenn eine Person (oder mehrere) im Haushalt **an Corona erkrankt (also in Isolation)** ist, gelten **zusätzlich** folgende Regeln

- Alle anderen Personen sollten sich **möglichst nicht mit der kranken Person im gleichen Zimmer** aufhalten.
- **So wenig Kontakt wie möglich zu den gesunden Personen** im Haushalt zu haben.
- Die kranke Person sollte bei Bedarf **nur von wenigen und immer denselben Haushaltsangehörigen unterstützt werden**.

Die **Quarantäne- bzw. Isolationspflicht** bleibt **auch unter Einhaltung dieser Regeln** bestehen! Wenn die Regeln nicht eingehalten werden, kann ein Bußgeld gegen Sie verhängt werden. Werden durch Ihr Verhalten das Virus oder die Krankheit weiterverbreitet, drohen Geld- oder Freiheitsstrafe.

#### Wie werde ich versorgt, wenn ich in Quarantäne oder in Isolation bin?

Wenn Sie das Haus nicht verlassen dürfen, bitten Sie Familie, Freunde und Nachbarn, Lebensmittel für Sie einzukaufen und das Geld auszulegen. Ihre Helfer sollten die Einkäufe vor der Tür abstellen, damit es keinen Kontakt bei der Übergabe gibt.

Wenn Ihnen aus dem privaten Umfeld niemand helfen kann, helfen die **Hamburger Freiwilligenagenturen** weiter: [www.freiwillig.hamburg/corona-nachbarschaftshilfe-hamburg](http://www.freiwillig.hamburg/corona-nachbarschaftshilfe-hamburg) oder Tel. 040/69 64 67 228.

Wenn Sie Corona haben und es Ihnen **schlecht geht**, rufen Sie bitte Ihren **Hausarzt oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst** unter 116117 an. Im **akuten Notfall** rufen Sie bitte die **112** an.

#### Weitere Information:

Falls Sie weitere Fragen zu dem Thema Corona haben, können Sie sich an die **Corona-Hotline der Stadt Hamburg** wenden: 040/4 28 28 4000.

Das Gesundheitsamt kontaktiert nach einem positiven Testergebnis die infizierte Person sowie deren enge Kontakte. Sind viele Menschen an Corona erkrankt, kann dies etwas dauern. Wenn Sie bereits vorher erfahren, dass Sie engen Kontakt zu einer infizierten Person hatten, bleiben Sie bitte bis zum Anruf des Gesundheitsamts zu Hause.

Das Gesundheitsamt muss Sie unangemeldet und kurzfristig kontaktieren können, wenn Sie in Quarantäne sind. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie unter der angegebenen Telefonnummer und E-Mail-Adresse erreichbar sind.

Bitte helfen Sie mit, wenn Sie ein positives Testergebnis erhalten haben. Nutzen Sie die Corona-Warn-App und informieren Sie Ihre engen Kontaktpersonen, sie können sich dann selbst in Quarantäne begeben und damit andere Menschen schützen.