



### Rechtliche Bestimmungen

Die Anordnung einer Quarantäne ist in Deutschland im Infektionsschutzgesetz (IfSG) geregelt.

**Erwerbstätige, die wegen einer angeordneten Quarantäne einen Verdienstaufschlag erleiden, haben i. d. R. einen Anspruch auf eine finanzielle Entschädigung. Ihr Gesundheitsamt informiert Sie über die bestehenden Möglichkeiten.**

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

### Wichtige Begriffe

Eine **Person ist ansteckungsverdächtig**, wenn sie Kontakt zu COVID-19-Erkrankten hatte und/oder im Risikogebiet war und andere Menschen anstecken kann bzw. das Virus (SARS-CoV-2) möglicherweise ausscheidet.

Die Ausscheidung kann unbemerkt über verschiedene Körpersekrete erfolgen, ohne dass die **betreffende Person (Ausscheider)** sich krank fühlt oder erkrankt.

**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 der Bevölkerung vor Ansteckung mit dem neuartigen Coronavirus. Sie ist eine zeitlich befristete Absonderung von ansteckungsverdächtigen Personen oder von Personen, die möglicherweise das Virus ausscheiden und **verhindert die Verbreitung der Erkrankung**.

### Herausgeber

Robert Koch-Institut  
Nordufer 20  
13353 Berlin

Redaktion  
Informationsstelle des Bundes  
für Biologische Gefahren und  
Spezielle Pathogene (IBBS)

Telefon: +49 30 18754-3730  
E-Mail: [IBBS@rki.de](mailto:IBBS@rki.de)

### Weitere Informationen



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



MERKBLATT FÜR BETROFFENE

## Coronavirus-Infektion und häusliche Quarantäne

Herausgeber: Robert Koch-Institut, Berlin, 2020  
Redaktion: Informationsstelle des Bundes  
für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS)  
Satz: Göbel + Gröner Grafisches Atelier GmbH  
Fotos: Gina Sanders – stock.adobe.com  
Druck: RKI-Hausdruckerei



**14 TAGE ZUHAUSE**

## Zu Hause bleiben.

Die Quarantäne ist wichtig. Sie dient Ihrem Schutz und dem Schutz der Bevölkerung vor Ansteckung mit dem neuartigen Coronavirus und verhindert die Verbreitung der Erkrankung. Die Quarantäne wurde angeordnet, weil Sie innerhalb der letzten 14 Tage in einem Coronavirus Risikogebiet waren oder weil Sie Kontakt zu einem COVID-19-Erkrankten hatten.

Damit zählen Sie 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 jedoch einfacher und schneller geschieht.

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

Wenn Sie sich einmal unsicher sind, wie Sie sich in besonderen Situationen verhalten sollen oder welche Hygieneregeln zu beachten sind, fragen Sie vorher bei Ihrem Gesundheitsamt nach!



**Kontaktieren Sie umgehend Ihr Gesundheitsamt, wenn Sie sich krank fühlen oder folgende Symptome haben:** Husten, Schnupfen, infektionsbedingte Atemnot, Fieber.



<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 ihr Gesundheitsamt und bitten Sie um Unterstützung.



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.
- ▶ Kontaktieren Sie ihr zuständiges Gesundheitsamt und bitten Sie um Unterstützung.



**Kontaktieren Sie Ihren Ansprechpartner beim zuständigen Gesundheitsamt** und berichten Sie Ihre Sorgen und Nöte! Sie kennen passende Unterstützungsangebote und helfen Ihnen gerne weiter. Den Kontakt finden Sie unter [www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt).



## Familie im Blick.

**Für Familien mit Kindern** kann häusliche Quarantäne eine besondere Herausforderung sein. Versuchen Sie, mit Ihren Kindern so gut es geht in Kontakt zu bleiben!



Wenden Sie sich an Ihr Gesundheitsamt,

- ▶ wenn Sie Unterstützung bei der Versorgung Ihrer Kinder brauchen
- ▶ oder wenn Sie Hinweise darauf haben, dass Ihre Kinder im Kindergarten oder der Schule ausgegrenzt werden.

## 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, halten Sie Kontakt zu Freunden und Familienangehörigen über Telefon, Internet oder andere Medien.
- ▶ 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.

