

# Was müssen Infizierte und Kontaktpersonen in Quarantäne beachten?

Sie sollten

- keinen Besuch empfangen
- Abstand zu anderen Personen im Haushalt halten, vor allem zu älteren Menschen und Menschen mit chronischen Erkrankungen
- anderen Personen nicht die Hand geben, sie nicht küssen und nicht umarmen
- nicht mit anderen Personen in einem Bett schlafen
- wenn möglich, einen eigenen Schlafraum und ein eigenes Badezimmer/Toilette benutzen (falls das nicht möglich ist, sollten Oberflächen im Badezimmer nach Benutzung gereinigt werden)
- Gemeinschaftsräume nur benutzen, wenn es unbedingt nötig ist
- in Gemeinschaftsräumen eine Mund-Nase-Bedeckung tragen
- Mahlzeiten nicht gemeinsam mit anderen Personen einnehmen
- regelmäßig Hände waschen und die Husten-Nies-Etikette beachten
- die Wohnung in regelmäßigen Abständen stoßlüften
- Einmal-Taschentücher benutzen und in einem Mülleimer mit Deckel entsorgen
- Haushaltsgegenstände wie Geschirr wie üblich waschen (besondere Desinfektion ist nicht erforderlich), ehe sie von anderen Personen benutzt werden
- Wäsche regelmäßig, gründlich und nach Möglichkeit bei 60°C mit üblichen Verfahren waschen (besondere Desinfektionsverfahren sind nicht erforderlich)
- Hygieneartikel nicht mit anderen Personen teilen

## Wie versorge ich mich, wenn ich zu Hause bleiben muss?

Wenn Sie allein leben, bitten Sie Verwandte, Nachbar\*innen oder Freund\*innen für Sie einzukaufen und Ihnen den Einkauf kontaktlos zu übergeben. Sollte dies nicht möglich sein, fragen Sie nach Lieferdiensten Ihres örtlichen Supermarktes. Des Weiteren können Sie sich auf der Homepage der Stadt Duisburg unter den aktuellen Informationen zum Coronavirus über solidarische Hilfsangebote informieren.

## Wer ist eine Kontaktperson?

Kontaktperson der Kategorie 1 ist, wer

- mit einer/einem Infizierten im gleichen Haushalt lebt
- zusammengerechnet mindestens einen 15-minütigen Gesichts- („face-to-face“) Kontakt mit einer infizierten Person hatte, z. B. im Rahmen eines Gespräches
- direkten Kontakt zu Körperflüssigkeiten oder Sekreten von Infizierten hatte (z. B. Küssen, Anhusten, Anniesen, Kontakt zu Erbrochenem, Mund-zu-Mund-Beatmung, etc.)

- mit hoher Wahrscheinlichkeit einer relevanten Konzentration von Aerosolen (virushaltige Tröpfchen) auch bei größerem Abstand als 1,5 m entfernt ausgesetzt war (= Innenraum + schlechte Belüftung + mehr als 30 Minuten Aufenthalt des Infizierten vor/zeitgleich mit den Kontaktpersonen wie z. B. Feiern, gemeinsames Singen oder Sporttreiben in Innenräumen)

Diese Personen haben ein erhöhtes Risiko sich angesteckt zu haben. Das Risiko minimiert sich, wenn ein Infizierte\*r und Ihre Kontaktpersonen während der Begegnung durchgehend einen Mund-Nase-Schutz getragen haben.

Wenn Sie auf der Grundlage der o.g. Kriterien feststellen, dass Sie möglicherweise eine Kontaktperson der Kategorie 1 sind, sollten Sie sich freiwillig in häusliche Isolation begeben.

Häusliche Isolation bedeutet, dass man zum Schutz seiner Mitmenschen zu Hause bleibt, nicht am öffentlichen Leben teilnimmt, nicht zur Arbeit, zur Schule etc. geht und keine öffentlichen Verkehrsmittel benutzt. Telefonieren Sie dann mit Ihrem Hausarzt und besprechen Sie die Möglichkeit einer Krankschreibung. Führen Sie ein Symptomtagebuch. Sollten Sie typische Covid-Symptome bekommen, teilen Sie ihm das auch bitte mit. Ihr Hausarzt wird über einen Corona-Test entscheiden. Suchen Sie die Praxis nicht auf!

## Symptome sind:

- Fieber
- Husten
- Atemnot
- Kopf- und/oder Gliederschmerzen, besonders in Verbindung mit anderen Symptomen
- Müdigkeit/Abgeschlagenheit über das übliche Maß hinaus
- Verlust des Geruchs- und/oder Geschmacksinns
- seltenere Symptome: Auswurf, Bluthusten, Durchfall
- [Symptome-TagebuchPDF-Datei692,50 kB](#)

Grundsätzlich übernimmt das Gesundheitsamt die Risikoeinschätzung und entscheidet, ob Sie zur Kategorie 1 gehören und eine Quarantäne notwendig ist. Sollte das Gesundheitsamt entscheiden, dass eine Quarantäne angeordnet werden muss, wird Ihnen dies durch ein Anordnungsschreiben zur Quarantäne schriftlich mitgeteilt. Dieses Schreiben dient dann auch zur Vorlage bei dem/der Arbeitgeber\*in.

**Die Stadt Duisburg hat eine Sonderrufnummer für allgemeine Fragen zum Coronavirus eingerichtet: 940049. Zu erreichen Mo. - Fr. von 8 - 16 Uhr**