

# Coronavirus SARS-CoV-2

## Verhaltensregeln und -empfehlungen für die häusliche Quarantäne

**Eine häusliche Quarantäne dient als Schutzmaßnahme, um eine Weiterverbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 zu verhindern. Während einer Quarantäne sollten Sie wichtige Verhaltensregeln beachten.**

### Was ist eine häusliche Quarantäne?

Die häusliche Quarantäne ist eine Schutzmaßnahme, die dazu beitragen soll, die Verbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 einzudämmen.

Dabei handelt es sich um eine zeitlich befristete Absonderung von Personen, bei denen der Verdacht auf eine Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 besteht. Dies sind meist Kontaktpersonen von Erkrankten oder Einreisende aus ausgewiesenen Risikogebieten im Ausland. Die Quarantäne kann sowohl behördlich angeordnet sein als auch freiwillig erfolgen.

Die Anordnung einer Quarantäne ist in Deutschland im Infektionsschutzgesetz (IfSG) geregelt und wird durch die zuständige Behörde, in der Regel das örtliche Gesundheitsamt, vorgenommen. Eine Quarantäne endet nicht automatisch, sondern wird durch die zuständige Behörde auch wieder aufgehoben.

Bei Personen, bei denen eine Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 durch einen positiven Test nachgewiesen wird, ordnen die Behörden – in der Regel ebenfalls das Gesundheitsamt – eine Isolierung an. Die Isolierung erfolgt je nach Schwere der Erkrankung zu Hause oder im Krankenhaus. Für die Entlassung aus der Isolierung gelten bestimmte Kriterien. Sind diese erfüllt, ist in der Regel davon auszugehen, dass eine Person nicht mehr ansteckend ist. Dies entscheidet das Gesundheitsamt in Abstimmung mit der behandelnden Ärztin bzw. dem behandelnden Arzt. Für Haushaltsmitglieder von Erkrankten in der häuslichen Isolierung wird in der Regel eine Quarantäne angeordnet.

### Welche Regelungen gelten für eine angeordnete Quarantäne?

Häusliche Quarantäne wird in der Regel für Personen angeordnet, bei denen ein hohes Risiko besteht, dass sie sich mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 angesteckt haben. Ein höheres Risiko besteht, wenn in den letzten zwei Wochen ein enger Kontakt zu einer Person mit einer laborbestätigten SARS-CoV-2-Infektion bestand. Ein enger Kontakt bedeutet, dass man mehrere Minuten mit dieser Person persönlich gesprochen hat oder direkten Kontakt mit Atemwegssekreten hatte, zum Beispiel angeniest oder angehustet wurde. Darüber hinaus kann das Gesundheitsamt auch in weiteren Situationen eine Einstufung als Kontaktperson mit höherem Ansteckungsrisiko vornehmen und eine Quarantäne anordnen (weitere Hinweise zum Vorgehen nach Kontakt zu einer mit dem Coronavirus infizierten Person finden Sie unter [www.infektionsschutz.de/verdacht-auf-infektion](http://www.infektionsschutz.de/verdacht-auf-infektion)).

Während der häuslichen Quarantäne sind Sie verpflichtet, den Anordnungen des Gesundheitsamtes Folge zu leisten. Dazu zählt, dass Sie Ihr Zuhause nicht

verlassen und auch keinen Besuch empfangen dürfen. Beobachten Sie außerdem Ihren Gesundheitszustand. Messen Sie zweimal täglich Ihre Körpertemperatur und führen Sie Tagebuch über eventuelle Krankheitszeichen.

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

### **Welche Hygienetipps sollten Sie in der Quarantäne beachten?**

Zum Schutz vor einer Weiterverbreitung des Coronavirus sollten Sie selbst sowie die Haushaltsmitglieder konsequent die Verhaltensregeln und Hygienemaßnahmen einhalten, die das Gesundheitsamt Ihnen empfiehlt. Dazu zählt:

- Halten Sie sich nach Möglichkeit in anderen Räumen auf als andere Haushaltsmitglieder oder nutzen Sie Räume, z.B. für Mahlzeiten, möglichst zeitlich getrennt.
- Bei unvermeidbarem Aufenthalt im selben Raum halten Sie einen Abstand von mindestens 1,5 Metern ein und tragen Sie einen Mund-Nasen-Schutz.
- Lüften Sie regelmäßig alle Räume.
- Teilen Sie Haushaltsgegenstände wie Geschirr und Wäsche nicht mit anderen Personen.
- Oberflächen und Gegenstände, mit denen Sie in Berührung kommen, sollten regelmäßig mit Haushaltsreiniger gesäubert werden.
- Sie und andere Personen in Ihrem Haushalt sollten regelmäßig, gründlich und mindestens 20 Sekunden lang die Hände mit Seife waschen.
- Die Hände sollten aus dem Gesicht ferngehalten werden, insbesondere von Mund, Nase und Augen.
- Halten Sie beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen und drehen Sie sich dabei am besten weg. Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Einwegtaschentuch, das Sie anschließend entsorgen. Waschen Sie danach und auch nach dem Naseputzen gründlich die Hände.
- In Einzelfällen kann nach ärztlicher Rücksprache der Einsatz eines Desinfektionsmittels für Hände und/oder Oberflächen sinnvoll sein, z.B. wenn Erkrankte mit einer hochansteckenden Infektion zu Hause betreut werden oder wenn sich Personen anstecken könnten, die durch eine Immunschwäche besonders gefährdet sind. Hinweise zu den Hygienemaßnahmen für an Covid-19 Erkrankte in der häuslichen Isolierung finden Sie unter [www.infektionsschutz.de/quarantaene-und-isolierung-hygiene](http://www.infektionsschutz.de/quarantaene-und-isolierung-hygiene).

### **Was tun, wenn Krankheitszeichen auftreten oder stärker werden?**

Informieren Sie bitte unverzüglich das Gesundheitsamt, wenn Sie während der häuslichen Quarantäne Krankheitszeichen wie Fieber, Husten, Atembeschwerden oder ein allgemeines Krankheitsgefühl entwickeln.

Falls Sie eine bereits bestätigte, leichte COVID-19-Erkrankung in häuslicher Isolierung auskurieren, sollten Sie bei einer Zunahme Ihrer Beschwerden umgehend telefonisch ärztlichen Rat suchen.

Wenn Sie wegen einer anderen bzw. bereits bestehenden Erkrankung ärztliche Hilfe benötigen, wenden Sie sich telefonisch an Ihre Hausarztpraxis, eine andere Arztpraxis oder an den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer **116117**. Weisen Sie in dem Telefonat unbedingt auf Ihre häusliche Quarantäne bzw.

Isolierung hin. In Notfällen, zum Beispiel bei akuter Atemnot, rufen Sie die Notfallnummer **112** an.

### Wo finden Sie während der häuslichen Quarantäne Unterstützung?

- Bitten Sie Familienangehörige oder jemanden aus dem Freundes- und Bekanntenkreis oder der Nachbarschaft, Sie mit Lebensmitteln, Medikamenten und anderen Waren des täglichen Bedarfs zu versorgen. Am besten werden die Einkäufe vor Ihrer Tür abgestellt.
- Auch Speisen, die Sie bei einem Lieferservice bestellen, ebenso wie Pakete sollten vor Ihrer Wohnung abgestellt werden.
- Falls Sie einen Hund haben, lassen Sie diesen von Familienangehörigen oder Bekannten ausführen.
- Unterstützung bieten auch ehrenamtlich Helfende in der Gemeinde.

### Wie können Sie Belastungen der Quarantäne für sich und Ihr Kind mindern?

- Eine häusliche Quarantäne stellt gerade für Kinder eine besonders große Herausforderung dar. Erklären Sie altersgerecht die Situation und nehmen Sie mögliche Ängste ernst (weitere Hinweise finden Sie unter [www.infektionsschutz.de/quarantaene-und-isolierung-kind](http://www.infektionsschutz.de/quarantaene-und-isolierung-kind)).
- Hilfreich ist eine verlässliche Tagesstruktur für Sie selbst und die Familie.
- Achten Sie auch in dieser besonderen Situation auf einen ausgewählten Medienkonsum mit kind- und jugendgerechten Formaten. Tipps und Infos für Eltern und Kinder für die Kinderbetreuung und -beschäftigung zu Hause finden Sie auf den Seiten von [kindergesundheit-info.de](http://kindergesundheit-info.de).
- Auch ohne direkte Kontakte lassen sich soziale Beziehungen pflegen: Bleiben Sie z.B. über Telefon und andere Medien mit Angehörigen und Ihrem Freundeskreis in Verbindung. Ermöglichen Sie dies auch Ihrem Kind.
- Sorgen Sie für körperliche Betätigung. Im Internet finden Sie viele Anregungen für Gymnastik zu Hause und für kindgerechte, spielerische Bewegung in der eigenen Wohnung oder, falls vorhanden, im Garten.
- Scheuen Sie sich nicht, bei Bedarf auch telefonische Angebote wie die Telefonseelsorge oder andere Krisendienste zu nutzen.

### Weitere Informationen

#### **Bürgerinformationen und Tipps für Eltern:** [„Tipps bei häuslicher Quarantäne“](#)

Praktische Hinweise des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe – auch in leichter Sprache

**Flyer:** [Häusliche Quarantäne \(vom Gesundheitsamt angeordnet\)](#) Hinweise des Robert Koch-Instituts (RKI) für nicht erkrankte Kontaktpersonen, die sich nach Rücksprache mit dem Gesundheitsamt in Quarantäne befinden – in verschiedenen Sprachen

**Flyer:** [Häusliche Isolierung bei bestätigter COVID-19-Erkrankung](#) Hinweise des Robert Koch-Instituts (RKI) für Betroffene und Angehörige – in mehreren Sprachen