



Merkblatt für häusliche Quarantäne

Sie wurden vom Gesundheitsamt aufgefordert, sich in häusliche Quarantäne zu begeben. Die Quarantäne ist wichtig. Sie dient dem Schutz der Bevölkerung vor der Weiterverbreitung von Covid-19. Die Quarantäne wurde angeordnet, weil Sie Kontakt zu einer an COVID-19 erkrankten Person hatten oder weil bei Ihnen eine COVID-19-Infektion vermutet wird oder bei Ihnen eine Covid-19-Infektion nachgewiesen wurde.

Nachdem wir Ihnen mündlich die Quarantäne angeordnet haben, wird Ihnen die schriftliche Quarantäneanordnung per Post zugeschickt. Wenn Sie im Angestelltenverhältnis erwerbstätig sind, bekommt ihr Arbeitgeber im Regelfall eine Quarantänebestätigung zugeschickt und kann damit bei der Senatsverwaltung für Finanzen Entschädigungen nach dem Infektionsschutzgesetz geltend machen. Bei einer selbstständigen Tätigkeit können Sie selbst bei der Senatsverwaltung einen Antrag auf Entschädigung stellen. Wenn mit Ihnen ein Termin zum Abstrich vereinbart wurde, nehmen Sie diesen bitte wahr. Sie werden von uns dann anschließend schriftlich und telefonisch über das Ergebnis informiert. Wenn im Telefonat mit Ihnen Quarantäneanrufe vereinbart wurden, werden wir uns zu diesen Zeiten bei Ihnen telefonisch melden, dies geschieht im Regelfall zwischen 9 und 15 Uhr.

Quarantäneregeln:

Die sofortige Absonderung von anderen Personen bedeutet:

- In der Zeit Ihrer Quarantäne müssen Sie abgesondert von anderen Personen bleiben und dürfen keinen Besuch in der Wohnung empfangen.

Ausnahmen von der Quarantäne:

- Bei einer drohenden unmittelbaren Gefahr von Leib und Leben können Sie die Quarantäne selbstständig aufheben (zum Beispiel bei einem medizinischen Notfall oder einem Brand in Ihrer Wohnung). Sofern dieser Fall eintreffen sollte, haben Sie die Verpflichtung den Kontakt zu anderen Personen so weit wie möglich einzuschränken. Außerdem müssen Sie die Personen, mit denen Sie in Kontakt kommen, unverzüglich über Ihre mögliche Covid-19-Infektion informieren.
- Unter besonderen Umständen wie z.B. die Abschiednahme bei Sterbenden oder Beerdigungen kann das Gesundheitsamt – unter Auflagen – eine mündliche Ausnahmegenehmigung erteilen. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an das Gesundheitsamt (030 / 90294 5500).

Besonderheit, wenn Sie in einer Einrichtung der kritischen Infrastruktur arbeiten:

- Wenn Sie eine Tätigkeit in einer Einrichtung der kritischen Infrastruktur ausüben, kann bei relevantem Personalmangel eine Ausnahmegenehmigung für die Weiterführung der Tätigkeit trotz dieser Quarantäneanordnung erteilt werden. Ein Antragsformular ist auf der Webseite des Gesundheitsamts zu finden. Der Antrag ist vom Arbeitgeber zu stellen.



Weitere Informationen:

Medizinische Versorgung:

- Kontaktieren Sie Ihre(n) Haus- oder Facharzt/-ärztin, wenn Sie wegen der 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 116 117, auch wenn kein(e) Haus- oder Facharzt/-ärztin erreichbar ist.

Versorgung mit Lebensmitteln:

- Bitten Sie Familienangehörige, Freunde oder Nachbarn darum, ihnen zu helfen. Sie können die Lebensmittel einfach vor Ihrer Tür abstellen.
- Kontaktieren Sie das Gesundheitsamt (030 / 90294 5500) und bitten Sie um Unterstützung.

Besondere Herausforderung für Kinder in der Quarantäne:

- Für Familien mit Kindern kann häusliche Quarantäne eine besondere Herausforderung sein. Versuchen Sie, mit Ihren Kindern so gut es geht in Verbindung zu bleiben! Wenden Sie sich an das Gesundheitsamt (030 / 90294 5500), 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.

Informationen für Eltern von erkrankten Kindern:

- Für Eltern von Kindern unter 12 Jahren gilt, dass sie keine gesonderte Quarantäneanordnung bekommen. Die Quarantäneanordnung des Kindes reicht als Nachweis für den/ die Arbeitgeber*in der Eltern aus.

Seelische/ körperliche 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.

Lebensbedrohliche/ akute Erkrankung:

- 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!



Telefonische Unterstützung

Corona – Hotline

- Gesundheitsamt Reinickendorf: 030 / 90294 5500. Für alle Reinickendorferinnen und Reinickendorfer
- Senatsverwaltung für Gesundheit: 030 / 9028 2828. Für alle Berlinerinnen und Berliner bei allgemeinen Anfragen zum Coronavirus

Medizinische Notfälle

- Der ärztliche Bereitschaftsdienst: 116117. Für nicht lebensbedrohlich erkrankte Personen.
- Notruf: 112. Für lebensbedrohliche Erkrankungen

Seelsorge

- BDP-Corona-Hotline: 0800 / 777 22 44 (Mo-Fr 8-20 Uhr). Unterstützung von ehrenamtlichen Psycholog*innen für alle, die in der Corona-Krisensituation psychisch belastet sind
- Telefonseelsorge für Erwachsene: 0800 / 111 0 111 (24h)
- Silbernetz: 0800 / 4 70 80 90 (täglich, 8-22 Uhr). Telefonseelsorge für ältere Menschen/einsame Menschen

Gewaltschutz für Erwachsene

- BIG Hotline bei häuslicher Gewalt (Berlin): 030 / 611 03 00 (tgl. 8-23 Uhr). Für Betroffene, Bezugspersonen und Fachpersonen
- Opferhilfe Berlin: 030 / 395 28 67. Auch für Männer, die von Gewalt betroffen sind (Mo-Fr 10-13 Uhr; Di/Do 15-18 Uhr)
- LARA - Fachstelle bei sexualisierter Gewalt: 030 / 216 88 88 (Mo-Fr 9-18 Uhr). Für Betroffene, Bezugspersonen und Fachpersonen
- Gewaltschutzambulanz: 030 / 450 570 270 (Mo-Fr 8:30-15 Uhr)

Kinder und Familie

- Hotline Kinderschutz (Berlin): 030 / 61 00 66 (24h). Bei Verdachtsfällen von Kindesmisshandlung, Vernachlässigung und sexuellem Kindesmissbrauch
- Kinder- und Jugendtelefon: 116 111 (Mo-Sa 14-20 Uhr). Sorgentelefon: Nummer gegen Kummer
- Kindernotdienst Berlin: 030 / 61 00 61 (24 h)
- Jugendnotdienst Berlin: 030 / 61 00 62 (24 h). Beratung und Hilfe für Kinder/Jugendlich und Eltern in Not- und Krisenfällen
- Schwangere in Not: 0800 / 40 40 020
- Elterntelefon: 0800 / 111 0 550 (Mo-Fr 9-11 Uhr; Di & Do 17-19 Uhr). Beratung bei Sorgen von Eltern