

Diese **Informationen** gibt es
auch in **Leichter Sprache** und
in **Fremdsprachen**.



Tipps für die Zeit in

häuslicher Quarantäne oder Isolierung

Informationen und Empfehlungen für eine herausfordernde Zeit

Stand: 18. Februar 2022

Was ist eine häusliche Quarantäne bzw. Isolierung?

Eine Quarantäne oder Isolierung soll bewirken, dass das Coronavirus SARS-CoV-2 möglichst nicht weitergetragen wird.

Eine **Quarantäne** betrifft Menschen, die sich **möglicherweise** angesteckt haben. Wenn man geimpft oder genesen ist, kann man unter bestimmten Bedingungen von der [Quarantänepflicht](#) befreit sein.

In **Isolierung** begeben sich Menschen, die sich **nachweislich** mit dem Coronavirus angesteckt haben.

Aber: Viele Regeln für Quarantäne und Isolierung sind aktuell ähnlich und im täglichen Sprachgebrauch ist oft von Quarantäne die Rede, auch wenn eigentlich die Isolierung gemeint ist.

Bitte informieren Sie sich in der lokalen Presse oder im Internet, welche konkreten Regelungen in Ihrer Stadt oder in Ihrem Landkreis aktuell gelten. Es gibt Regelungen von den örtlichen Gesundheitsämtern, wer sich wie lange in Quarantäne beziehungsweise Isolierung begeben muss und wann man die Quarantäne beziehungsweise Isolierung gegebenenfalls durch ein negatives Testergebnis beenden kann.

Wichtig: Sie haben sich mit dem Coronavirus angesteckt? Dann informieren Sie so schnell wie möglich alle Menschen, mit denen Sie in den **zwei Tagen** vor Beginn der Beschwerden bzw. vor dem positiven Corona-Test Kontakt hatten. Ein [Kontakttagebuch](#) und die [Corona-Warn-App](#) können Ihnen dabei helfen.

Was muss ich während der Quarantäne oder Isolierung beachten?

Während der häuslichen Quarantäne oder Isolierung gelten bestimmte **Regeln** für Sie:

- Verlassen Sie Ihr Zuhause **nicht**.
- Empfangen Sie **keinen** Besuch.
- Beobachten Sie Ihren [Gesundheitszustand](#). Führen Sie Tagebuch über möglicherweise auftretende Beschwerden.

Zum Schutz vor einer Weiterverbreitung des Coronavirus sollten Sie selbst sowie alle Haushaltsmitglieder außerdem verschiedene [Verhaltensregeln und Hygienemaßnahmen](#) einhalten:

- Halten Sie voneinander so viel [Abstand](#) wie möglich.
- Halten Sie sich nach Möglichkeit in unterschiedlichen Räumen auf und nutzen Sie Räume zeitlich getrennt – zum Beispiel für Mahlzeiten.
- Wenn Sie gleichzeitig in einem Raum sein müssen, tragen Sie dabei möglichst [Masken](#).
- [Lüften](#) Sie regelmäßig und gründlich.
- Husten oder niesen Sie in die Ellenbeuge und waschen Sie sich regelmäßig die Hände.



Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.infektionsschutz.de/
coronavirus/fragen-und-antworten/
quarantaene-und-isolierung/](http://www.infektionsschutz.de/coronavirus/fragen-und-antworten/quarantaene-und-isolierung/)



Was mache ich, wenn Krankheitszeichen auftreten oder stärker werden?

Wenn Sie während der **häuslichen Quarantäne** Krankheitszeichen entwickeln, dann rufen Sie Ihre Arztpraxis oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer [116 117](tel:116117) an. Diese Kontaktstellen informieren über das weitere Vorgehen wie z. B. die Testung auf SARS-CoV-2. Das Coronavirus verursacht typischerweise Erkältungssymptome wie Husten, Schnupfen, Fieber, Atembeschwerden oder Kopfschmerzen. Nehmen Sie solche Anzeichen ernst, auch wenn sie möglicherweise nur leicht sind.

Wenn Sie während der **häuslichen Isolierung** Krankheitszeichen entwickeln oder diese stärker werden, und Sie ärztliche Hilfe benötigen, rufen Sie Ihre Arztpraxis oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer **116 117** an.

Wenn Sie **wegen einer anderen Erkrankung** ärztliche Hilfe benötigen, rufen Sie ebenfalls Ihre Arztpraxis oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer **116 117** an. Weisen Sie in dem Telefonat unbedingt auf Ihre häusliche Quarantäne oder Isolierung hin.

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

Wo finde ich Unterstützung für die alltägliche Versorgung?

Bitten Sie Familienangehörige, Freunde oder Nachbarn, Sie mit Lebensmitteln, Medikamenten und anderen Waren des täglichen Bedarfs zu versorgen und Sie zu unterstützen. Am besten werden die Einkäufe dann vor Ihrer Tür abgestellt, ebenso wie Pakete und andere Lieferungen. Wenn Sie dennoch Ihre Wohnungstür öffnen müssen, dann tragen Sie unbedingt eine Maske.

Zögern Sie nicht, Hilfe bei der Bewältigung Ihres Alltags zu suchen. Städte und Gemeinden bieten telefonische Beratung und vermitteln ehrenamtliche Unterstützung. Informieren Sie sich auf den Internetseiten Ihrer Stadt beziehungsweise Ihrer Gemeinde.

Weitere Tipps, um die herausfordernde Zeit gut zu überstehen:

- Eine geordnete Tagesstruktur kann hilfreich sein, zum Beispiel regelmäßige Mahlzeiten und Schlafenszeiten.
- Bewegung ist auch zu Hause möglich und wichtig, vorausgesetzt Ihr Gesundheitszustand lässt dies zu. Im Internet finden Sie Anregungen beispielsweise für Gymnastik oder auch für Entspannungsübungen.
- Gespräche mit Freunden und Verwandten sind wichtig für die seelische Gesundheit. Bleiben Sie beispielsweise über Telefon und andere Medien mit Angehörigen und Ihrem Freundeskreis in Verbindung.
- Eine Quarantäne oder Isolierung kann belastend sein. Scheuen Sie sich daher nicht, bei Bedarf frühzeitig Beratungsangebote wie die [Telefonseelsorge](#) oder andere Krisendienste zu nutzen.

Wie kann ich mit Kindern die Quarantäne oder Isolierung gestalten?

- Erklären Sie Ihrem Kind die Situation und nehmen Sie mögliche Ängste und Sorgen ernst. So kann das Kind die ungewohnten Einschränkungen besser akzeptieren.
- Eine gewisse Tagesstruktur kann für Kinder und Erwachsene hilfreich sein. Dazu können feste Zeiten gehören, zu denen alle gemeinsam essen oder spielen.
- Achten Sie darauf, dass Kinder und Jugendliche altersgerechte Medien nutzen und auch ausreichend Zeit ohne Fernseher, Computer oder Smartphone verbringen. Tipps für die Beschäftigung im Alltag finden Sie auch unter kindergesundheit-info.de.
- Ermöglichen Sie auch Ihrem Kind, über Telefon oder Internet mit Freunden und Verwandten in Kontakt zu bleiben. Das kann die vorübergehende Trennung erleichtern.
- Wenn der Gesundheitszustand Ihres Kindes es zulässt, sorgen Sie für ausreichend Bewegung. Im [Internet](#) finden Sie Anregungen für Gymnastik zu Hause und für kindgerechte, spielerische Bewegung in der Wohnung oder, falls vorhanden, im eigenen Garten.
- Vielerorts gibt es [Hotlines](#), die telefonische Beratung zu Fragen rund um das familiäre Zusammenleben anbieten.



Weitere Tipps für Familien:

<https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/corona/informationen-eltern>



Wie verhalte ich mich, wenn ich als Kontaktperson von der Quarantänepflicht befreit bin?

Wenn man engen Kontakt zu einer positiv getesteten Person hatte oder beispielsweise mit einer erkrankten Person in einem Haushalt lebt, muss man normalerweise in Quarantäne.

Wenn man geimpft oder genesen ist, kann man in bestimmten Fällen von der [Quarantänepflicht](#) befreit sein.

Wenn Sie von der Quarantäne befreit sind, sollten Sie sich dennoch an bestimmte Verhaltensregeln halten:

- Treffen Sie so wenige Menschen wie möglich!

- Meiden Sie den Kontakt zu Menschen, die besonders gefährdet sind. Dies sind Menschen, die ein hohes Risiko für einen schweren Verlauf einer Erkrankung an COVID-19 haben und nicht selbst geimpft werden können oder vermutlich keinen ausreichenden Impfschutz aufbauen, wie zum Beispiel ältere Menschen.

- Machen Sie einen [Corona-Test](#), bevor Sie sich mit anderen Menschen treffen.

- Beobachten Sie Ihren [Gesundheitszustand](#) aufmerksam.

- Wenn Sie Krankheitszeichen entwickeln, isolieren Sie sich selbst und nehmen umgehend telefonischen Kontakt zu Ihrer Arztpraxis oder zum ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer [116 117](#) auf.

- Beachten Sie außerdem die [AHA+L+A-Formel](#): **A**bstand halten, **H**ygiene beachten, **A**lltag mit Maske, **L**üften und die Corona-Warn-**A**pp nutzen.

Haben Sie noch Fragen? Weiterführende Angebote der BZgA:



0800 232 27 83

kostenlose Telefonberatung der BZgA



[facebook.com/bzga.de](https://www.facebook.com/bzga.de)



<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/fragen-und-antworten/quarantaene-und-isolierung/>

Weiterführende Informationen gibt es auch in [Leichter Sprache](#) und in Fremdsprachen.