

# Tipps für die Zeit in häuslicher Quarantäne oder Isolierung

Informationen und Empfehlungen für eine schwierige Zeit



Diese Informationen sind vom 18. Februar 2022.

**Wir benutzen viele Fach-Wörter** zu Corona in diesem Text.

Sie sehen manchmal ein **hellblau hinterlegtes Wort**:

Dieses Wort erklären wir dann **am Ende vom Text**.

## Was ist eine häusliche Quarantäne?

**Häusliche Quarantäne** bedeutet:

Eine Person hat sich vielleicht mit dem Corona-Virus angesteckt.

Die Person weiß es noch nicht sicher.

Die Person bleibt zu Hause.

Er oder sie trifft keine anderen Menschen.

Damit das Corona-Virus nicht weitergetragen wird.

Quarantäne-pflicht bedeutet:

Eine Person **muss** zu Hause bleiben.

Damit sie keine anderen Menschen ansteckt.

Die Person kann es nicht selbst entscheiden.

Ist die Person geimpft oder genesen?

Dann kann man vielleicht von der Quarantäne-pflicht befreit werden.

## Was ist eine Isolierung?

**Isolierung** bedeutet:

Eine Person hat sich mit dem Corona-Virus angesteckt.

Die Person hat die Krankheit **COVID-19**.

Darum darf die Person keine anderen Menschen treffen.

Damit niemand angesteckt wird.



Viele Regeln für die häusliche Quarantäne und für die **Isolierung** sind ähnlich.

Aber:

Die Regeln können in den verschiedenen Städten und Bundesländern verschieden sein.

Bitte lesen Sie die Regeln in der Zeitung und im Internet nach.

In den Regeln steht zum Beispiel:

- Wie lange muss man in **Quarantäne** oder **Isolierung** sein?
- Kann man die **Quarantäne** oder **Isolierung** durch einen **negativen** Corona-Test beenden?

## Mehr Informationen zur häusliche Quarantäne in Leichter Sprache finden Sie hier:

☑ [www.infektionsschutz.de/leichte-sprache/informationen-zum-corona-virus/was-ist-haeusliche-quarantaene/](http://www.infektionsschutz.de/leichte-sprache/informationen-zum-corona-virus/was-ist-haeusliche-quarantaene/)

### Wichtig:

Sie haben sich mit dem Corona-Virus angesteckt?  
Dann sagen Sie schnell den Menschen  
in Ihrer Umgebung Bescheid.  
Allen Menschen, die Sie getroffen haben.  
2 Tage vor dem positiven Test.  
Oder 2 Tage vor den ersten **Krankheitszeichen**.



Nutzen Sie das Kontakt-tagebuch in Ihrer **Corona-Warn-App**?  
Das kann dabei helfen.  
Dann wissen Sie genau:  
Welche Menschen haben Sie in den  
letzten Tagen getroffen?



## Was muss ich während der Quarantäne oder Isolierung beachten?

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

- Bleiben Sie zu Hause.
- Laden Sie keinen Besuch zu sich ein.
- Beobachten Sie Ihre Gesundheit.  
Haben Sie **Krankheitszeichen**?
- Führen Sie ein Tage-buch.  
Schreiben Sie in dem Tage-buch auf:  
Wie geht es Ihnen?  
Haben Sie Krankheits-zeichen?  
Welche Krankheits-zeichen sind das?



Schützen Sie sich und ihre Familienmitglieder vor dem Corona-Virus.  
Halten Sie sich darum an diese Regeln:

- Halten Sie so viel Abstand wie möglich zueinander.
- Verbringen Sie die Zeit möglichst in getrennten Räumen.
- Essen Sie in verschiedenen Räumen.
- Lüften Sie oft und gründlich.
- Husten oder niesen Sie in die Ellenbeuge.  
Nicht in die Hände.
- Waschen Sie sich regelmäßig die Hände.



## Haben Sie während der Quarantäne Krankheitszeichen?

### Werden die Krankheitszeichen stärker?

Rufen Sie bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin an.  
Oder melden Sie sich beim **ärztlichen Bereitschaftsdienst**.  
Rufen Sie dafür die Telefonnummer 116 117 an.

Die Ärzte und Ärztinnen sagen Ihnen dann:  
Was müssen Sie als nächstes machen?  
Wie und wo können Sie einen Corona-Test machen?



An diesen Krankheitszeichen erkennt man das Corona-Virus:

- Husten
- Schnupfen
- Fieber
- Schwierigkeiten beim Atmen
- Kopfschmerzen



Die **Krankheitszeichen** sind so ähnlich wie bei einer Erkältung.

## Haben Sie während der Isolierung Krankheitszeichen?

### Werden die Krankheitszeichen stärker?

Rufen Sie bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin an.  
Oder melden Sie sich beim **ärztlichen Bereitschaftsdienst**.  
Rufen Sie dafür die Telefonnummer **116 117** an.



Sind Sie in Isolierung und haben eine andere Erkrankung?  
Brauchen Sie Hilfe von einem Arzt oder einer Ärztin?  
Rufen Sie auch dann bei einem Arzt oder einer Ärztin an.  
Und sagen Sie am Telefon gleich: Ich bin gerade in Isolierung.  
Ist es ein Notfall? Dann rufen Sie die Notfallnummer 112 an.



## Wo finde ich Unterstützung im Alltag?

Brauchen Sie Lebensmittel oder Medikamente?  
Fragen Sie Ihre Familienmitglieder.  
Oder Freunde und Nachbarn.  
Die Helfer und Helferinnen können Ihnen  
die Einkäufe vor die Tür stellen.  
Genauso wie Pakete und andere Lieferungen.  
So kommen Sie nicht in direkten Kontakt zu den Helfern und Helferinnen.



Müssen Sie die Wohnungstür öffnen?  
Dann tragen Sie auf jeden Fall eine Maske.

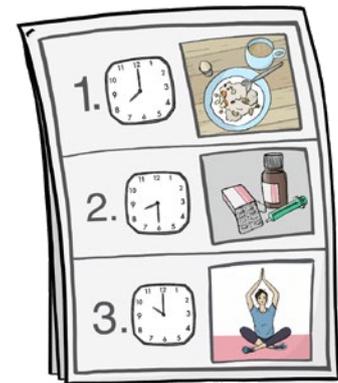


Brauchen Sie Hilfe im Alltag in der Quarantäne oder der Isolierung?  
Dann wenden Sie sich an die Stadt oder die Gemeinde.  
Es gibt dort eine Telefonberatung.  
Sie bekommen dann Unterstützung.  
Die Unterstützung kostet nichts.  
Schauen Sie dazu auf die Internetseite Ihrer Stadt oder Gemeinde.



# Wie kann ich diese schwierige Zeit gut schaffen? Hier finden Sie Tipps:

- Planen Sie Ihren Tag.  
Wann stehen Sie auf?  
Essen Sie zu festen Zeiten.  
Und gehen Sie zu einer festen Zeit ins Bett.
- Geht es Ihnen schon etwas besser?  
Dann achten Sie auf genug Bewegung.  
Auch zu Hause.  
Das ist wichtig.  
Machen Sie zum Beispiel Übungen zur Entspannung.  
Und Gymnastik-übungen.  
Anleitungen dazu finden Sie im Internet.
- Sprechen Sie mit Freunden und Familie.  
Zum Beispiel am Telefon.  
Oder in einer Video-konferenz am Computer.
- Haben Sie Ängste und Sorgen?  
Dann sprechen Sie darüber.  
Sie können sich bei der **Telefon-seelsorge** melden.  
Dann können Sie mit Fach-leuten sprechen.  
Sie erreichen die **Telefon-seelsorge** unter der  
Nummer **08 00 11 10 11 1**.



# Ich habe Kinder.

## Wie kann ich mit ihnen die Zeit der Quarantäne oder Isolierung gut verbringen?

- Erklären Sie Ihren Kindern die Situation.  
Erklären Sie: Warum müssen wir gerade alle zu Hause bleiben?  
Und an welche Regeln müssen wir uns halten?
- Planen Sie gemeinsam den Tag.  
Planen Sie zum Beispiel:  
Wann essen wir?  
Wann spielen wir?  
Wann gehen die Kinder ins Bett?  
Das hilft allen. Den Kindern und den Erwachsenen.
- Die Kinder sollten nicht zu viel Zeit vor dem Fernseher oder im Internet verbringen.  
Nur so viel, wie gut für Sie ist.  
Achten Sie auf genügend Zeit ohne Fernsehen und Internet.
- Wie können Sie sich und die Kinder beschäftigen?  
Dafür finden Sie Tipps auf der Internet-seite [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de).  
Einige Informationen gibt es auch in Leichter Sprache.
- Ihr Kind kann Freunde und Familie gerade nicht treffen.  
Vielleicht kann Ihr Kind mit Freunden telefonieren oder eine Video konferenz machen. So können alle in Verbindung bleiben.
- Geht es Ihnen und den Kindern schon etwas besser?  
Dann achten Sie auf genug Bewegung.  
Auch zu Hause.  
Oder vielleicht im Garten.  
Ideen für Sport-übungen mit Kindern finden Sie im Internet.
- An vielen Orten gibt es Telefon-nummern für Familien in Quarantäne.  
Dort können Sie sich beraten lassen.  
Schauen Sie dafür auf die Internet-seite ihrer Stadt oder Gemeinde.



# Ich hatte Kontakt mit einer positiven Person. Was mache ich jetzt?

Sie hatten Kontakt zu einer **positiven** Person.

Das bedeutet:

Die Person hat die Krankheit **COVID-19**.

Was passiert jetzt?



Für viele Menschen heißt das:

Sie gehen auch in Quarantäne.

Aber:

Manche Menschen sind von der Quarantäne befreit.

Sie müssen nicht in Quarantäne.

Zum Beispiel, weil sie **geimpft** oder **genesen** sind.

Dann halten Sie sich bitte an diese Regeln:

- Treffen Sie so wenige Menschen wie möglich.
- Treffen Sie keine Menschen aus der **Risiko-gruppe**.
- Machen Sie vor dem Treffen mit anderen Menschen einen Corona-Test.
- Beobachten Sie Ihre Gesundheit genau.  
Achten Sie auf Krankheits-zeichen.
- Haben Sie Krankheits-zeichen?  
Dann gehen Sie sofort in Quarantäne.  
Und nehmen Sie Kontakt mit einem Arzt oder einer Ärztin auf.
- Beachten Sie die AHA+L+A-Formel:
  - A**bstand halten
  - H**ygiene-regeln beachten
  - A**lltag mit Maske
  - L**üften
  - Corona-Warn-**A**pp benutzen

## Haben Sie noch Fragen?

Hier finden Sie weitere Angebote der **BZgA**:

**0800 232 27 83**

kostenlose Telefonberatung der **BZgA**

Die **BZgA** bei Facebook:

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

Hier finden Sie mehr Informationen  
der **BZgA** in Leichter Sprache:

🔗 <https://www.infektionsschutz.de/leichte-sprache/>



## Wort-Erklärungen

### Ärztlicher Bereitschafts-dienst

Beim ärztlichen Bereitschafts-dienst arbeiten Ärzte und Ärztinnen.

Man kann dort jeder-zeit anrufen.

24 Stunden am Tag.

Den ärztlichen Bereitschafts-dienst erreicht man  
unter der Telefon-nummer 116 117.

Die Anrufe kosten nichts.

Wenn man vom Fest-netz anruft.

Und auch wenn man vom Handy anruft.

### BZgA

BZgA ist die Abkürzung für Bundes-zentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Bei der BZgA finden Sie Infos über die Gesundheit.

Die BZgA hat eine Internet-seite.

Die Adresse ist: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

## Corona-Warn-App

Apps sind Programme für Tablets und Handys.

Es gibt auch eine Corona-App.

Die App soll beim Kampf gegen das Corona-Virus helfen.

Sie soll die Menschen vor einer Ansteckung warnen.

## COVID-19

COVID-19 ist eine Krankheit.

Sie wird durch das Corona-Virus verursacht.

Das heißt:

Das Corona-Virus ist die Ursache für die Krankheit COVID-19.

## geimpft

Eine Person hat sich gegen das Corona-Virus impfen lassen.

Bei einer Impfung bekommt man ein Medikament.

Dieses Medikament nennt man Impfstoff.

Durch die Impfung bilden sich im Körper Abwehrstoffe.

Diese Stoffe können dann die Krankheit bekämpfen.

Die Impfung wirkt?

Dann bin ich besser vor Corona geschützt als ohne Impfung.

Wenn ich krank werde, habe ich wahrscheinlich nur leichte Krankheitszeichen.

## genesen

Genesen bedeutet:

Die Person hatte die Krankheit **COVID-19**.

In der Zeit wurde die Person mit einem **PCR-Test** getestet.

Der Test war positiv.

Jetzt ist die Person wieder gesund.

Nach der Krankheit hat die Person noch einen Corona-Test gemacht.

Und der Corona-Test war negativ.

## Häusliche Quarantäne

Häusliche Quarantäne bedeutet:

Man trennt jemanden von anderen Menschen.

Die Person trifft niemanden.

Warum macht man das?

Vielleicht hat die Person das Corona-Virus.

Aber er oder sie weiß es noch nicht sicher.

Vielleicht hat die Person sich mit dem Corona-Virus angesteckt.

Dann kann die Person andere Menschen anstecken.

Deshalb soll die Person niemanden treffen.

Die Person muss alleine bleiben.

Zum Beispiel zu Hause.

## Hygiene-Regeln

Hygiene hat mit Sauberkeit zu tun.

Und mit dem Schutz vor dem Corona-Virus.

An verschiedenen Orten gibt es gerade Hygiene-Regeln.

Zum Beispiel:

Wie oft und wie lange muss ich mir die Hände waschen?

Oder:

Wie oft müssen die Tische in einem Restaurant desinfiziert werden?

So kann man sich selbst und andere vor dem Corona-Virus schützen.

## Isolierung

Isolierung bedeutet:

Man trennt jemanden von anderen Menschen.

Die Person trifft niemanden.

Warum macht man das?

Die Person hat sich mit dem Corona-Virus angesteckt.

Er oder sie hat die Krankheit **COVID-19**.

Darum kann die Person andere Menschen anstecken.

Deshalb soll die Person niemanden treffen.

Die Person muss alleine bleiben.

Zum Beispiel zu Hause.

## Krankheits·zeichen

An Krankheits·zeichen kann man eine Krankheit erkennen.

Zum Beispiel: Man hat Fieber und Husten.

Das können Krankheits·zeichen für das Corona-Virus sein.

Statt Krankheits·zeichen kann man auch Symptome sagen.

## negativ

Negativ bedeutet hier:

Eine Person hat sich **nicht** mit dem Corona-Virus angesteckt.

Die Person hat das Virus **nicht** im Körper.

Die Person hat **nicht** die Krankheit **COVID-19**.

## positiv

Positiv bedeutet hier: Eine Person hat sich mit dem Corona-Virus angesteckt.

Die Person hat das Corona-Virus im Körper.

Durch die Ansteckung hat die Person jetzt die Krankheit COVID-19.

## PCR-Test

Für den PCR-Test brauchen Sie eine Probe aus der Nase.

Und eine Probe aus dem Rachen.

Die Probe wird mit einem Watte-Stäbchen genommen.

Manchmal nimmt jemand anderes die Probe.

Zum Beispiel: Das Gesundheits-Amt.

Man kann die Probe auch selbst nehmen.

Und in der Arzt-Praxis abgeben.

Danach kommt die Probe in ein Labor.

Das Ergebnis bekommen Sie einen Tag später.

Manchmal auch mehrere Tage später.

Der PCR-Test ist sehr sicher.

Man kann beim Test feststellen:

Hat jemand das Corona-Virus im Körper?

Das Ergebnis von einem PCR-Test ist sicherer  
als das Ergebnis anderer Corona-Tests.

## Risiko-gruppe

Manche Menschen gehören im Moment zur Risiko-Gruppe.

Das heißt:

Sie können sich besonders leicht mit dem Corona-Virus anstecken.

Oder das Corona-Virus ist besonders gefährlich für sie.

Sie können daran sterben.

Zur Risiko-Gruppe gehören zum Beispiel:

- alte Menschen
- Raucher und Raucherinnen
- Menschen mit Behinderung
- Menschen mit schlechten Abwehr-Kräften
- Menschen, die nicht geimpft werden können

## Telefon-seelsorge

Haben Sie Ängste oder Sorgen?

Dann können Sie sich an die Telefon-seelsorge wenden.

Sie erreichen sie unter der Telefon-nummer **08 00 11 10 11 1**.

Oder im Internet auf der Internet-seite

🔗 [www.telefonseelsorge.de/leichte-sprache](http://www.telefonseelsorge.de/leichte-sprache).

Dort können Sie mit Fach-leuten sprechen.

Sie dürfen in den Gesprächen alles sagen und alles fragen.

Sie müssen ihren Namen nicht sagen.

Die Gespräche kosten nichts.

Und sie können Tag und Nacht dort anrufen.

Das Zeichen für Leichte Sprache ist von **Inclusion Europe**.

So spricht man das: **in klu schen ju rop**.



© Europäisches Logo für einfaches Lesen:

Inclusion Europe.

Weitere Informationen unter

[www.leicht-lesbar.eu](http://www.leicht-lesbar.eu)