

- Kontaktieren Sie Ihr Gesundheitsamt bei medizinischen Problemen, die zur Nicht-Einhaltung der Quarantäne führen können.
- Kontaktieren Sie Ihren Haus- oder Facharzt, wenn Sie sich in Quarantäne befinden und wegen einer anderen bzw. bestehenden Erkrankung dringend Medikamente oder eine ärztliche Behandlung benötigen. Sagen Sie, was Sie benötigen und dass Sie unter Quarantäne stehen!
- 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!

Versorgung mit Lebensmitteln

- Bitten Sie Familienangehörige, Freunde oder Nachbarn darum, Ihnen zu helfen! Sie können die Lebensmittel einfach vor Ihrer Tür abstellen.
- Im Bedarfsfall können Sie sich unter <https://www.hamm.de/corona> über das Hilfsangebote der Einkaufshilfen für ältere Menschen in den einzelnen Stadtbezirken informieren.

Häusliche Situation im Blick

Für Familien mit Kindern kann häusliche Quarantäne eine besondere Herausforderung sein, insbesondere, wenn es um die Unterstützung bei der Versorgung der Kinder geht.

- Versuchen Sie miteinander so gut es geht in Verbindung zu bleiben.
- Auf der Homepage der Hammer Elternschule <https://www.elternschule-hamm.de/in-der-Krise> finden Sie wertvolle Informationen, Anregungen und Hinweise bei vielen Fragen rund um das Thema Erziehung und Gestaltung des Familienlebens.

Seelische Gesundheit

Mit einer Quarantäne können psychosoziale Belastungen einhergehen. Dazu gehören z. B. Ängste und Sorgen vor einer Ansteckung, Ausgrenzung, 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.
- 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.

Beendigung der Quarantäne

Bitte halten Sie sich an die Empfehlungen bzw. Anweisungen des Gesundheitsamtes und beenden Sie die Quarantäne nicht vorzeitig.

Bei schriftlicher Anordnung der Quarantäne liegt Ihnen ein Schreiben mit einem verbindlichen Enddatum vor. Im Falle einer Anordnung auf ungewisse Zeit, wird sich das Gesundheitsamt mit Ihnen in Verbindung setzen und über das weitere Vorgehen informieren.

Wir hoffen, dass Ihnen diese Information eine Orientierung geben und helfen, gut und möglichst beschwerdefrei durch die Zeit zu kommen.

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Team des Gesundheitsamtes Hamm



**Merkblatt für Betroffene:
Coronavirus-
Infektion und
häusliche
Quarantäne**

Das neuartige Coronavirus

Coronaviren können Menschen infizieren und verschiedene Krankheiten verursachen: von gewöhnlichen Erkältungen bis hin zu schwerwiegend verlaufenden Infektionen wie MERS oder SARS. SARS-CoV und MERS-CoV haben in der Vergangenheit bereits zu großen Ausbrüchen geführt. COVID-19 ist der Name der Krankheit, die durch SARS-CoV-2 ausgelöst wird. SARS-CoV-2 ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Fachleute gehen davon aus, dass die Übertragung primär über Tröpfcheninfektion erfolgt. Eine Ansteckung ist aber auch bei betroffenen Personen, die nur unspezifische Krankheitszeichen aufweisen, möglich. In der Regel verläuft die Krankheit eher mild und infizierte Personen weisen nur leichte Symptome auf. Bei älteren Personen oder Personen mit chronischen Vorerkrankungen ist jedoch häufig ein schwerwiegenderer Verlauf zu beobachten. Diese Personengruppe gilt es vorrangig vor einer Ansteckung zu schützen.

Schutzmaßnahmen

Husten- und Nies-Regeln befolgen, gute Händehygiene sowie Abstand zu anderen Personen halten, können vor einer Übertragung des neuartigen Coronavirus schützen.

Fragestellungen rund um das neuartige Corona Virus

Für allgemeine Fragestellungen zum Thema „Neuartiges Corona Virus und den damit verbundenen Einschränkungen – ausgenommen medizinischer Fragen – hat das Gesundheitsamt eine Hotline eingerichtet, die Sie täglich in der Zeit von 09.00 Uhr bis 18.00 Uhr unter der Telefonnummer 02381/17-6444 erreichen können. Außerdem können Sie sich unter <https://www.hamm.de/corona> über die aktuelle Situation in Hamm und die verschiedenen Hilfsangebote informieren (z. B. Einkaufshilfen für ältere Menschen in den einzelnen Stadtbezirken), die Sie im Bedarfsfall unterstützen können. Für

die Hammer Unternehmer hat die Wirtschaftsförderung Hamm (WFH) eine Service-Hotline eingerichtet, unter der fachkundige Ansprechpartner zur aktuellen Situation beraten, Krisenhilfe leisten und die Anrufer über Hilfsangebote wie z. B. Kredite bei Liquiditätsengpässen und Kurzarbeit informieren. Die Service-Hotline ist unter Tel. 02381 9293-444 montags bis freitags von 8 bis 17 Uhr erreichbar.

Verdacht auf eine Erkrankung an COVID-19

Sollten Sie Krankheitszeichen für eine COVID-19 Erkrankung aufweisen und den Verdacht haben, sich möglicherweise mit SARS-CoV-2 infiziert zu haben, wenden Sie sich bitte telefonisch an Ihren Hausarzt, der eine Einschätzung vornehmen und das weitere Verfahren mit Ihnen klären wird. Bei einem begründeten Verdacht auf eine mögliche Infektion wird in der Regel ein Abstrich vorgenommen. Dieser kann entweder über die Praxis Ihres Hausarztes erfolgen oder Ihr Hausarzt vereinbart einen Termin über das Gesundheitsamt für einen Abstrich über die Ärzte im Probenmobil. Sofern das Ergebnis des Abstrichs vorliegt, erhalten Sie einen Anruf durch Ihren Hausarzt oder durch das Gesundheitsamt. Im Falle eines Nachweises von SARS-CoV-2, wird ein/e Mitarbeiter/in des Gesundheitsamtes telefonisch Kontakt zu Ihnen aufnehmen und Sie über diese Erkrankung informieren und das weitere Vorgehen, insbesondere Quarantänemaßnahmen besprechen. Weiterhin ermittelt das Gesundheitsamt die Kontaktpersonen.

Kontaktpersonen

Kontaktperson ist eine Person, die Kontakt zu einem bestätigten Fall von COVID-19 ab dem zweiten Tag vor Auftreten der ersten Krankheitszeichen des Falles hatte. Sollten Sie als Kontaktperson identifiziert werden, setzt sich das Gesundheitsamt mit Ihnen in Verbindung und bewertet anhand verschiedener Faktoren Ihr Infektionsrisiko. Es entscheidet anschließend, ob die Empfehlung oder Anordnung einer Quarantäne geboten ist.

Quarantäne

Die Quarantäne ist wichtig! Sie dient Ihrem Schutz und dem Schutz der Bevölkerung vor Ansteckung mit dem neuartigen Coronavirus und soll die Verbreitung verhindern. Sie ist eine zeitlich befristete Absonderung von ansteckungsverdächtigen Personen oder von erkrankten Personen. Die Quarantäne wird angeordnet, wenn Personen sich innerhalb der letzten 14 Tage in einem besonders betroffenen Gebiet in Deutschland bzw. in einem internationalen Risikogebiet aufgehalten haben oder wenn enger Kontakt zu einem COVID-19-Erkrankten bestand. Sollten die genannten Voraussetzungen auf Sie zutreffen, zählen Sie zu denen, die ansteckungsverdächtig sind, ohne möglicherweise selber krank oder krankheitsverdächtig zu sein. Es ist sehr wichtig, dass Sie die Quarantäne und die Hygieneregeln genau einhalten – auch wenn Sie keine Beschwerden haben sollten. Sie schützen damit sich und andere!

Rechtliche Bestimmungen

Die Anordnung einer Quarantäne ist in Deutschland im Infektionsschutzgesetz (IfSG) geregelt. Erwerbstätige, die wegen einer angeordneten Quarantäne einen Verdienstaufschlag erleiden, haben in der Regel einen Anspruch auf eine finanzielle Entschädigung. **Bitte beachten Sie:**

- Verstöße gegen eine angeordnete Quarantäne können mit einer Geld- oder Freiheitsstrafe geahndet werden!
- Ausländischen Staatsbürgern wird außerdem empfohlen, ihre Botschaft über die Quarantäne-Anordnung zu informieren.

Medizinische Versorgung bei Quarantäne

- Kontaktieren Sie umgehend Ihr Gesundheitsamt, wenn Sie sich krank fühlen oder folgende Symptome bekommen: Husten, Schnupfen, infektionsbedingte Atemnot, Fieber.