



## **Rundbrief zu Quarantänemaßnahmen des Landkreises Barnim**

Sehr geehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger,

der Landkreis hat seine Quarantänemaßnahmen für Personen, die an COVID-19 erkrankt sind oder sein könnten, effektiver gestaltet. Darüber möchte ich Sie mit diesem Rundbrief informieren.

Anders als bisher ordnet der Landkreis die Quarantäne nicht mehr mit Einzelbescheiden an. Ob, wann und wie lange sich jemand in Quarantäne begeben muss, bestimmt stattdessen eine Allgemeinverfügung vom 09. November 2020 (abrufbar unter [covid19.barnim.de](https://covid19.barnim.de)). Darin ist folgendes für alle Einwohnerinnen und Einwohner des Landkreises verbindlich geregelt:

Wenn Sie

- positiv auf das Corona-Virus getestet wurden,
- Symptome einer Corona-Infektion zeigen und auf einen Test oder das Testergebnis warten, oder
- körpernahen Kontakt zu einer an COVID-19 erkrankten Person hatten,

müssen Sie in Quarantäne. Hatten Sie Kontakt zu einer erkrankten Person, müssen Sie die Quarantäne sofort antreten, nachdem Sie von dem Kontakt erfahren haben. Diese Information erhalten Sie entweder von ärztlicher Seite, vom Gesundheitsamt des Landkreises oder von jemandem, den das Gesundheitsamt damit beauftragt hat. Das können Ihre Chefin oder Ihr Chef, die Leitung eines Pflegeheims oder einer Klinik sein, aber auch die Leitung einer Übergangseinrichtung für Geflüchtete oder die Schul- oder Kita-Leiterinnen und -Leiter,

**Sprechzeiten der Kreisverwaltung**  
Dienstag 9 bis 18 Uhr  
Montag, Mittwoch bis Freitag  
Termine nach Vereinbarung

Aktuelle Informationen im Internet unter  
[www.barnim.de](https://www.barnim.de)

**Bankverbindung**  
Sparkasse Barnim  
IBAN: DE31 1705 2000 2310 0000 03  
BIC: WELA DE D1 GZE  
Gläubiger-ID: DE 66 ZZZ 00000021576

**Telefonzentrale**  
03334 214-0

**Postfach**  
Postfach 100446, 16204 Eberswalde

Die genannte E-Mail-Adresse dient nur für den Empfang formloser Mitteilungen, ohne digitale Signatur und/oder Verschlüsselung.

wenn eines Ihrer Kinder betroffen ist.

Die Quarantäne findet zuhause statt und dauert regelmäßig – je nach Fallgruppe – entweder 14 oder 10 Tage. Währenddessen stimmen Sie das weitere Vorgehen mit dem Gesundheitsamt ab.

Sie erhalten vom Gesundheitsamt unaufgefordert eine amtliche Bescheinigung über Ihre häusliche Quarantäne per Post. Diese Bescheinigung dient erforderlichenfalls als Nachweis, z. B. für Ihren Arbeitgeber oder für Behörden.

Ich bitte Sie sehr, die Quarantäneregeln einzuhalten. Sie helfen damit, die Corona-Pandemie einzudämmen und Leben zu retten. Bitte verstehen Sie insbesondere die Nachricht über Ihren Kontakt zu einem nachgewiesenen COVID-19-Fall als verbindlichen Beginn Ihrer Quarantäne.

Bleiben Sie gesund!

Mit freundlichen Grüßen

Daniel Kurth



## SARS-CoV-2

Coronaviren können Menschen infizieren und verschiedene Krankheiten verursachen: **von gewöhnlichen Erkältungen** bis hin zu **schwerwiegend verlaufenden Infektionen** wie MERS oder SARS.

SARS-CoV-2 ist von **Mensch zu Mensch** übertragbar. Es wurden auch Fälle bekannt, in denen sich Personen bei Betroffenen angesteckt haben, die nur unspezifische Symptome gezeigt hatten.

Fachleute gehen davon aus, dass die Übertragung primär über **Tröpfchen** und **Aerosole** erfolgt.

## Wichtige Begriffe

**Ansteckungsverdächtig:** Eine Person, von der anzunehmen ist, dass sie Krankheitserreger aufgenommen hat, ohne krank, krankheitsverdächtig oder Ausscheider zu sein.

**Ausscheider:** Eine Person, die Krankheitserreger ausscheidet und dadurch eine Ansteckungsquelle für die Allgemeinheit sein kann, ohne krank oder krankheitsverdächtig zu sein.

**SARS-CoV** und **MERS-CoV** haben in der Vergangenheit zu großen Ausbrüchen geführt.

**COVID-19** ist der Name der Krankheit, die durch SARS-CoV-2 ausgelöst wird.

**Die Quarantäne** dient Ihrem Schutz und dem Schutz von uns allen vor Ansteckung mit dem neuartigen Coronavirus. Sie ist eine zeitlich befristete Absonderung von ansteckungsverdächtigen Personen oder von Personen, die möglicherweise das Virus ausscheiden. Die Quarantäne **soll die Verbreitung der Erkrankung verhindern**.

## Rechtliche Bestimmungen

Grundlage für die Anordnung der Quarantäne ist §30 Infektionsschutzgesetz (IfSG).

**Erwerbstätige, die wegen einer angeordneten Quarantäne einen Verdienstausschlag erleiden, haben i. d. R. einen Anspruch auf eine finanzielle Entschädigung. Ansprechpartner ist die anordnende Behörde.**

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

Ausländischen Staatsbürgerinnen und Staatsbürgern wird außerdem empfohlen, ihre Botschaft über die Quarantäne-Anordnung zu informieren.

Stempel/Kontakt

## Weitere Informationen

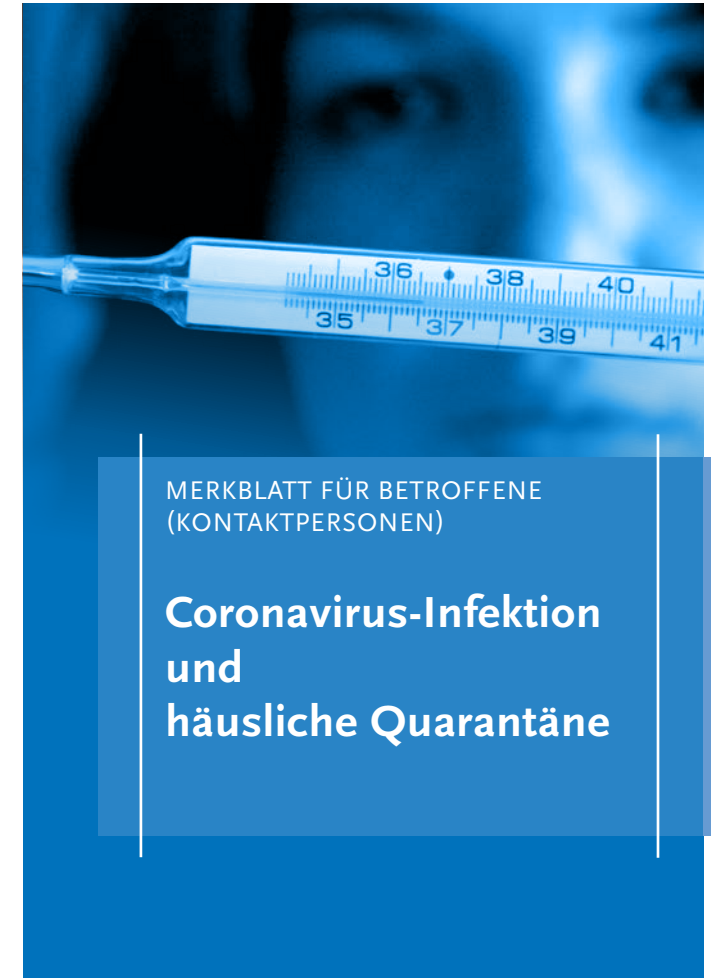
[www.rki.de/covid-19](http://www.rki.de/covid-19)



Herausgeber: Robert Koch-Institut, Berlin, 2020  
Redaktion: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS)  
Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene  
Grafik: [www.goebel-groener.de](http://www.goebel-groener.de) | Titelfoto: Gina Sanders – stock.adobe.com  
Druck: RKI-Hausdruckerei



Das Robert Koch-Institut ist ein Bundesinstitut im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit



MERKBLATT FÜR BETROFFENE (KONTAKTPERSONEN)

# Coronavirus-Infektion und häusliche Quarantäne

DOI: 10.25564/6523\_6

## Zu Hause bleiben

Die Quarantäne ist wichtig. Sie dient Ihrem Schutz und dem Schutz von uns allen vor Ansteckung mit dem neuartigen Coronavirus und soll die Verbreitung der Erkrankung verhindern. Die Maßnahme wurde von der zuständigen Behörde – in der Regel von Ihrem Gesundheitsamt – angeordnet. Es wurde genau festgelegt wie lange Sie in Quarantäne kommen. Die Maßnahme endet aber nicht automatisch, sondern erst, wenn sie durch die zuständige Behörde wieder aufgehoben wurde.

Sie zählen zu denen, die ansteckungsverdächtig sind, ohne selber krank oder krankheitsverdächtig zu sein.

Bei COVID-19 werden Quarantänemaßnahmen getroffen, da diese Krankheit ähnlich schwer verlaufen kann wie die ebenfalls durch Coronaviren verursachten Krankheitsbilder SARS<sup>1</sup> und MERS<sup>2</sup>. Die Ausbreitung von COVID-19 in der Bevölkerung geschieht jedoch einfacher und schneller.

**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.

**Schutzmaßnahmen:** Husten- und Nies-Regeln befolgen, gute Händehygiene sowie Abstand halten, können vor einer Übertragung des neuartigen Coronavirus schützen.



<sup>1</sup> Severe Acute Respiratory Syndrome

<sup>2</sup> Middle East Respiratory Syndrome

## Unterstützung finden

### Medizinische Versorgung:

- ▶ Kontaktieren Sie Ihre/n Haus- oder Facharzt/-ärztin, wenn Sie wegen einer anderen bzw. bestehenden 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 zur Nicht-Einhaltung der Quarantäne führen können, Ihr Gesundheitsamt.



**Kontaktieren Sie umgehend Ihr Gesundheitsamt, wenn Sie sich krank fühlen oder folgende**

**Symptome haben:** Husten, Schnupfen, infektionsbedingte Atemnot, Fieber.

[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)



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.
- ▶ Unterstützung bieten ggf. die Feuerwehr, das Technische Hilfswerk (THW) oder ehrenamtlich Helfende in der Gemeinde.



## Kinder in Quarantäne



Wenn für Kinder Quarantäne angeordnet wird, können nicht immer alle Hygieneregeln eingehalten werden. Denn Kinder – insbesondere Kleinkinder – die unter Quarantäne stehen, brauchen die Fürsorge und Zuwendung ihrer Eltern/familiären Bezugspersonen.

- ▶ Versuchen Sie, die Hygieneregeln so gut es geht einzuhalten und individuelle Lösungen für Ihre Situation zu finden.
- ▶ Weitere Fragen beantwortet bei Bedarf auch das zuständige Gesundheitsamt.

## Seelische 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.



## VERHALTEN WÄHREND DER QUARANTÄNEZEIT

Das Gesundheitsamt des Landkreises Barnim handelt mit der Quarantäne als reine Vorsichtsmaßnahme, um eine weitere Verbreitung des Coronavirus zu vermeiden.

### Bitte beachten Sie folgende Hygieneregeln

- Unterlassen Sie jegliche Kontakte zu anderen Personen.
- In Ihrem Haushalt sollen Sie nach Möglichkeit eine zeitliche und räumliche Trennung von den anderen Haushaltsmitgliedern einhalten. Eine zeitliche Trennung kann zum Beispiel dadurch erfolgen, dass die Mahlzeiten nicht gemeinsam, sondern nacheinander eingenommen werden. Eine räumliche Trennung kann zum Beispiel dadurch erfolgen, dass Sie sich in einem anderen Raum als die anderen Haushaltsmitglieder aufhalten.
- Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand zu anderen und drehen Sie sich weg; halten Sie die Armbeuge vor Mund und Nase oder benutzen Sie ein Papiertaschentuch, das sie sofort entsorgen. Waschen Sie sich regelmäßig die Hände gründlich mit Wasser und Seife und vermeiden Sie das Berühren von Augen, Nase und Mund.

### Bis zum Ende der Quarantänezeit müssen Sie

- zweimal täglich Ihre Körpertemperatur messen
- auftretende Symptome dokumentieren

Das Gesundheitsamt wird sich bei Ihnen melden und sich über die häusliche Quarantäne sowie über Ihren Gesundheitszustand informieren.

Sollten Sie Symptome entwickeln, kontaktieren Sie bitte das Gesundheitsamt Barnim unter **03334 214-1601**.

Sollten Sie **schwere Symptome** wie Atemnot entwickeln, für die Sie ärztliche Hilfe benötigen, rufen Sie bitte den **Notruf 112 und weisen Sie darauf hin, dass Sie sich in Quarantäne aufgrund des neuen Coronavirus** befinden. Zudem informieren Sie das Gesundheitsamt.

Nutzen Sie bitte Ihren Verwandten- und Bekanntenkreis zur alltäglichen Lebensversorgung. Achten Sie darauf, keinen unmittelbaren Kontakt zuzulassen.

Bei Versorgungsengpässen (Nahrungsmittel, Medikamente, Drogerieartikel) wenden Sie sich bitte an das **Bürgertelefon unter 03334 214-1900**.

**Hinweis für Arbeiternehmerinnen/Arbeitnehmer**

Für die Zeit der Quarantäne erhalten Sie nach unserer derzeitigen Rechtsauffassung Lohnfortzahlung von Ihrem Arbeitgeber. Weisen Sie Ihren Arbeitgeber bitte darauf hin, dass die Möglichkeit der Erstattung bei der zuständigen Behörde besteht.

In Brandenburg: Landesamt für Arbeitsschutz, Verbraucherschutz und Gesundheit (LAVG), Horstweg 57, 14478 Potsdam.

Version 3.0	erstellt:	geprüft:	freigegeben:	Seite 2 von 2
Datum/Nr.:	2020-03-12			
Name / Funkt.:	Herr Thom	Frau Zander	Frau Dankert	



## QUARANTÄNETAGEBUCH

Vorname: .....

Nachname: .....

Telefon: .....

Registriernummer: .....

	Datum	Temperatur		Symptome (H, HS, K)*	evtl. Kontakte
		morgens	abends		
1.Tag					
2.Tag					
3.Tag					
4.Tag					
5.Tag					
6.Tag					
7.Tag					
8.Tag					
9.Tag					
10.Tag					
11.Tag					
12.Tag					
13.Tag					
14.Tag					

\* Husten: H; Halsschmerzen: HS; Kurzatmigkeit: K



## SARS-CoV-2

Coronaviren können Menschen infizieren und verschiedene Krankheiten verursachen: **von gewöhnlichen Erkältungen** bis hin zu **schwerwiegend verlaufenden Infektionen** wie MERS oder SARS.

SARS-CoV-2 ist von **Mensch zu Mensch** übertragbar. Es wurden auch Fälle bekannt, in denen sich Personen bei Betroffenen angesteckt haben, die nur unspezifische Symptome gezeigt hatten.

Fachleute gehen davon aus, dass die Übertragung primär über **Tröpfcheninfektion** erfolgt.

## Wichtige Begriffe

**Ansteckungsverdächtig:** Eine Person, von der anzunehmen ist, dass sie Krankheitserreger aufgenommen hat, ohne krank, krankheitsverdächtig oder Ausscheider zu sein.

**Ausscheider:** Eine Person, die Krankheitserreger ausscheidet und dadurch eine Ansteckungsquelle für die Allgemeinheit sein kann, ohne krank oder krankheitsverdächtig zu sein.

**SARS-CoV** und **MERS-CoV** haben in der Vergangenheit zu großen Ausbrüchen geführt.

**COVID-19** ist der Name der Krankheit, die durch SARS-CoV-2 ausgelöst wird.

**Die Quarantäne** dient Ihrem Schutz und dem Schutz von uns allen vor Ansteckung mit dem neuartigen Coronavirus. Sie ist eine zeitlich befristete Absonderung von ansteckungsverdächtigen Personen oder von Personen, die möglicherweise das Virus ausscheiden. Die Quarantäne **soll die Verbreitung der Erkrankung verhindern**.

## Rechtliche Bestimmungen

Grundlage für die Anordnung der Quarantäne ist § 30 Infektionsschutzgesetz (IfSG).

**Erwerbstätige, die wegen einer angeordneten Quarantäne einen Verdienstaufschlag erleiden, haben i. d. R. einen Anspruch auf eine finanzielle Entschädigung. Ansprechpartner ist die anordnende Behörde.**

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

Ausländischen Staatsbürgerinnen und Staatsbürgern wird außerdem empfohlen, ihre Botschaft über die Quarantäne-Anordnung zu informieren.

Stempel/Kontakt

## Weitere Informationen

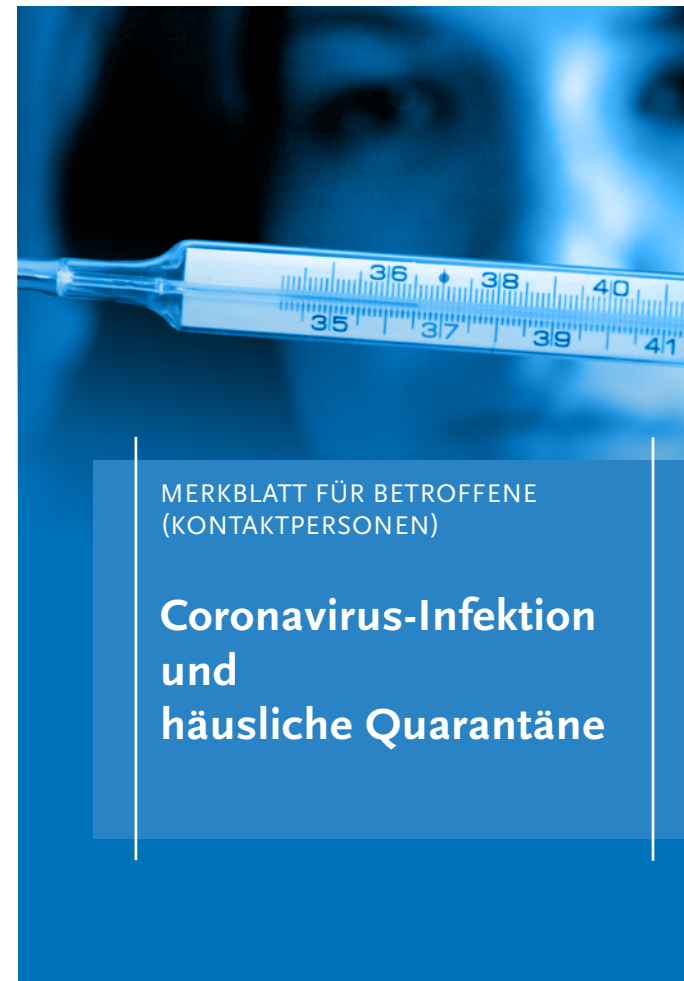
[www.rki.de/covid-19](http://www.rki.de/covid-19)



Herausgeber: Robert Koch-Institut, Berlin, 2020  
Redaktion: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS)  
Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene  
Grafik: [www.goebel-groener.de](http://www.goebel-groener.de) | Titelfoto: Gina Sanders – stock.adobe.com  
Druck: RKI-Hausdruckerei



Das Robert Koch-Institut ist ein Bundesinstitut im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit



MERKBLATT FÜR BETROFFENE (KONTAKTPERSONEN)

## Coronavirus-Infektion und häusliche Quarantäne

DOI: 10.25646/6523-4



**14 TAGE  
ZUHAUSE**

## Zu Hause bleiben.

Die Quarantäne ist wichtig. Sie dient Ihrem Schutz und dem Schutz von uns allen vor Ansteckung mit dem neuartigen Coronavirus und soll die Verbreitung der Erkrankung verhindern. Die Maßnahme wurde von der zuständigen Behörde – in der Regel von Ihrem Gesundheitsamt – angeordnet. Es wurde genau festgelegt wie lange Sie in Quarantäne kommen. Die Maßnahme endet nicht automatisch, sondern erst, wenn sie durch die zuständige Behörde wieder aufgehoben wurde.

Sie zählen zu denen, die ansteckungsverdächtig sind, ohne selber krank oder krankheitsverdächtig zu sein.

Bei COVID-19 werden Quarantänemaßnahmen getroffen, da diese Krankheit ähnlich schwer verlaufen kann wie die ebenfalls durch Coronaviren verursachten Krankheitsbilder SARS<sup>1</sup> und MERS<sup>2</sup>. Die Ausbreitung von COVID-19 in der Bevölkerung geschieht jedoch einfacher und schneller.

**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.

**Schutzmaßnahmen:** Husten- und Nies-Regeln befolgen, gute Händehygiene sowie Abstand halten, können vor einer Übertragung des neuartigen Coronavirus schützen.



<sup>1</sup> Severe Acute Respiratory Syndrome

<sup>2</sup> Middle East Respiratory Syndrome

## Unterstützung finden.

### Medizinische Versorgung:

- ▶ Kontaktieren Sie Ihre/n Haus- oder Facharzt/-ärztin, wenn Sie wegen einer anderen bzw. bestehenden 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 zur Nicht-Einhaltung der Quarantäne führen können, Ihr Gesundheitsamt.



**Kontaktieren Sie umgehend Ihr Gesundheitsamt, wenn Sie sich krank fühlen oder folgende**

**Symptome haben:** Husten, Schnupfen, infektionsbedingte Atemnot, Fieber.  
[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)



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.
- ▶ Unterstützung bieten ggf. die Feuerwehr, das Technische Hilfswerk (THW) oder ehrenamtlich Helfende in der Gemeinde.



## Familie im Blick.

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



- ▶ Versuchen Sie miteinander so gut es geht in Verbindung zu bleiben.
- ▶ Wenn Sie nach der Quarantäne Hinweise darauf haben, dass Ihre Kinder im Kindergarten oder in der Schule ausgegrenzt werden, sprechen Sie mit dem pädagogischen Personal.

## Seelische 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.

