



Häusliche Quarantäne – Was ist zu beachten?

- 1. Zu Hause bleiben! Es ist verboten die Wohnung zu verlassen.**
 - Es ist wichtig die Kontakte zu anderen Personen zu vermeiden.
 - Im Haushalt nach Möglichkeit zeitliche und räumliche Trennung der Person in Quarantäne von anderen Haushaltsmitgliedern.
 - Gute Händehygiene und Niesetikette

- 2. Wenn aufgrund der Quarantäne Probleme mit der Versorgung, z. B. mit Lebensmitteln oder Medikamenten auftreten, wenden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an Ihre Stadt oder Gemeinde. Dort wird Ihnen geholfen.**

- 3. Gesundheitsüberwachung während der Quarantänezeit:**
 - Zweimal täglich Messen der Körpertemperatur
 - Führen eines Tagebuches während der Quarantänezeit mit Eintragungen zu Körpertemperatur und ggf. Symptomen
 - **Wichtig: Melden Sie sich nur bei Verschlechterung beim Gesundheitsamt unter der Nummer: 05681-775 123**