



Hinweise zur häuslichen Quarantäne

für ansteckungsverdächtige Personen

Kreis Nordfriesland • Gesundheitsamt
Damm 8 • 25813 Husum

Hotline: 0800 200 66 22

Stand: 03.10.2020

Informationen zur häuslichen Quarantäne

Gemäß § 28 i.V.m. § 30 Abs. 1 Satz 2 Infektionsschutzgesetz (IfSG) ist das zuständige Gesundheitsamt unter den Voraussetzungen des Satzes 1 dazu ermächtigt, notwendige Schutzmaßnahmen, soweit und solange sie zur Verhinderung der Verbreitung übertragbarer Krankheiten erforderlich sind, zu treffen.

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

Was ist eine häusliche Quarantäne?

- Die häusliche Quarantäne ist eine befristete Absonderung von erkrankten oder ansteckungsverdächtigen Personen und soll damit die Verbreitung des neuartigen Coronavirus verhindern.
- Die Quarantäne dient Ihrem Schutz und dem Schutz anderer Personen vor Ansteckung mit dem neuartigen Coronavirus.

Was bedeutet SARS-CoV-2 und COVID-19?

- SARS-CoV-2 ist der offizielle Name für das neuartige Coronavirus.
- SARS-CoV-2 ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Fachleute gehen davon aus, dass die Übertragung primär über Tröpfcheninfektion erfolgt.
- COVID-19 ist der Name der Krankheit, die durch SARS-CoV-2 ausgelöst wird.



Welche Pflichten habe ich während einer angeordneten häuslichen Quarantäne?

- Ihre Häuslichkeit oder andere geeignete Unterkunft dürfen Sie nicht verlassen. Auch dürfen Sie keinen Besuch von Personen empfangen, die nicht Ihrem Haushalt angehören. Darüber hinaus ist das Ausführen von / Spaziergehen mit Tieren untersagt. Bei einer Übergabe eines Tieres sollten zwei Leinen genutzt werden (Leine könnte Virusträger sein).
- Eine Nutzung des eigenen Gartens bei freistehenden Einfamilienhäusern bzw. Mehrfamilienhäusern ist möglich, sofern eine Kontaktvermeidung zu haushaltsfremden Personen erfolgt. Eine Gartennutzung bei Mehrfamilienhäusern mit einer gemeinsamen Nutzung von Treppenhäusern und/oder Gärten ist nicht möglich.
- Bei Auftreten von Symptomen ist sofort telefonischer Kontakt mit dem Gesundheitsamt (Hotline 0800 200 66 22) aufzunehmen. In einem Notfall nehmen Sie bitte direkt Kontakt mit der Notrufnummer 112 oder der 116 117 (kassenärztlicher Notdienst) auf und geben, wenn möglich, an das Sie derzeit ein Verdachtsfall (COVID-19) bzw. bestätigter Fall sind, damit das Rettungspersonal sich entsprechend schützen kann.
- Messen Sie zweimal täglich Ihre Körpertemperatur.
- Führen Sie ein Tagebuch zu Symptomen, Körpertemperatur, allgemeinen Aktivitäten und Kontakten zu weiteren Personen führen (für die zurückliegenden Tage bitte soweit Sie sich erinnern). Dieses Tagebuch ist nach Beendigung der Quarantäne ausschließlich online an das Gesundheitsamt zu übermitteln.



Nutzen Sie zur Übermittlung des Tagebuches gerne das Upload-Portal unter www.nordfriesland.de/nachreichen oder scannen Sie mit einem Smartphone oder einem Tablet den nebenstehenden QR-Code.

- Sie werden regelmäßig von einer/einem Mitarbeiter*in des Gesundheitsamtes angerufen und nach Ihrem Wohlbefinden gefragt. Sie sind zur wahrheitsgemäßen Beantwortung der Fragen verpflichtet.
- Beachten Sie die allgemeinen Hygienehinweise.
- Bitte beachten Sie auch die aktuell gültigen Verordnungen und Allgemeinverfügungen des Kreises Nordfriesland unter www.nordfriesland.de



Wie werde ich mit Lebensmitteln etc. versorgt?

- Sofern möglich, sollten Bekannte (Nachbarn, Familie, Freunde) Sie mit Lebensmitteln und den notwendigen Dingen des täglichen Gebrauchs versorgen.
- Damit kein persönlicher Kontakt erfolgt, lassen Sie sich die Besorgungen bitte vor die Tür stellen. Bitte übergeben Sie Bargeld nicht direkt. Möglich wäre, dies in einem verschlossenen Umschlag in einem Korb vor die Tür zu stellen.
- Es gibt eine Vielzahl an Ehrenamtlichen, die Hilfebedürftige in der momentanen Situation unterstützen. Bitte achten Sie auch hierbei darauf, direkten Kontakt zu vermeiden.
- Nutzen Sie Lieferdienste. Achten Sie auch hierbei darauf den direkten Kontakt zu vermeiden. Zahlen Sie nach Möglichkeit nicht mit Bargeld.

Wie werde ich medizinisch versorgt?

- Sie erhalten nach telefonischer Absprache eine medizinische Versorgung durch Ihren Hausarzt. Nicht notwendige Arzttermine (z. B. die jährliche Kontrolle beim Zahnarzt) sind abzusagen. Bei dringenden anderen fachärztlichen Behandlungen oder medikamentöser Versorgung kontaktieren Sie ihren Haus- oder Facharzt telefonisch. Bei medizinischen Problemen, die zur Nichteinhaltung der Quarantäne führen könnten, kontaktieren Sie Ihr zuständiges Gesundheitsamt.
- Das Gesundheitsamt wird sich zu Beginn bei Ihnen melden und Ihren Gesundheitszustand abfragen. Zudem werden Sie regelmäßig von einer/einem Mitarbeiter*in des Gesundheitsamtes angerufen und nach Ihrem Wohlbefinden gefragt.
- **Bitte informieren Sie das Gesundheitsamt umgehend unter 0800 200 66 22, wenn Sie Symptome entwickeln oder sich diese verändern bzw. verschlechtern.** Dies gilt auch nach Beendigung des Quarantänezeitraumes.
- Im Notfall rufen Sie immer den Rettungswagen unter 112. Weisen Sie bei Ihrem Anruf unbedingt darauf hin, dass Sie möglicherweise an COVID-19 erkrankt sind bzw. sich in häuslicher Quarantäne befinden.

Was bedeutet die häusliche Quarantäne für meine Erwerbstätigkeit?

- Erwerbstätige und Selbstständige, die wegen einer angeordneten Quarantäne einen Verdienstaufschlag erleiden, haben i.d.R. einen Anspruch auf eine finanzielle Entschädigung. Durch die behördliche Anordnung zur Quarantäne ist keine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung erforderlich.
- Informationen zur Entschädigung bei Beschäftigungsverbot erhalten Sie beim Landesamt für soziale Dienste: Steinmetzstraße 1-11, 24534 Neumünster, Hotline: 04621 806 116, Fax: 04321 13338, E-Mail: IfSG@lasd.landsh.de
Online können Anträge über www.ifsg-online.de gestellt werden.



Tipps zur häuslichen Quarantäne

Folgende Hygieneregeln sind zu beachten:



- Minimieren Sie soweit möglich die 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 z.B. dadurch erfolgen, dass die Mahlzeiten nicht gemeinsam, sondern nacheinander eingenommen werden. Eine räumliche Trennung kann z.B. dadurch erfolgen, dass Sie sich stets in einem anderen Raum als die anderen Haushaltsmitglieder aufhalten und in getrennten Betten schlafen.
- Verzichten Sie auf das Händeschütteln.
- Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand zu anderen Personen und drehen Sie sich weg; halten Sie die Armbeuge vor Mund und Nase oder benutzen Sie ein Taschentuch, das sie sofort entsorgen.
- Waschen Sie sich regelmäßig (mehrmals täglich) gründlich mit Wasser und Seife die Hände und vermeiden Sie das Berühren von Augen, Nase und Mund. Verwenden Sie nach Möglichkeit Einmal-Papierhandtücher.
- Vor jedem Kontakt zu anderen Personen sollte eine Händehygiene durchgeführt werden sowie z.B. vor der Zubereitung von Speisen, vor dem Essen und nach dem Toilettengang.
- Kleidung, Handtücher, Lappen und Bettwäsche sollten häufig gewechselt werden. Sammeln Sie die Wäsche der erkrankten Person in einem separaten Wäschesack. Verschmutzte Wäsche nicht schütteln und die entsprechende Wäsche (mit einem herkömmlichen Haushalts-Vollwaschmittel) bei mindestens 60 °C, besser 90 °C waschen und anschließend gründlich trocknen lassen.
- Reinigen Sie häufig berührte Oberflächen (Nachtische, Bettrahmen, Smartphone, Tablets, etc.) mindestens einmal täglich. Taschentücher und andere Abfälle sollten in einem Mülleimer mit Müllbeutel separat gesammelt und entsorgt werden.
- Lüften Sie täglich intensiv die genutzten Räumlichkeiten.
- Da Katzen und Frettchen im Verdacht stehen ebenfalls Virusüberträger zu sein, sollte der Kontakt zu diesen Tieren ebenfalls vermieden werden.



Praktische Tipps für Ihr Wohlbefinden:

- Schaffen Sie sich eine Tagesstruktur.
- Bleiben Sie über Telefon, Briefwechsel und soziale Medien mit Freunden und Familie in Kontakt.
- Bitten Sie Familie, Freunde oder Nachbarn für Sie einzukaufen.
- Bitten Sie Familie, Freunde oder Nachbarn mit Ihren Haustieren spazieren zu gehen.
- Bleiben Sie körperlich aktiv.
- Es sind viele Falschmeldungen unterwegs, nutzen Sie für Ihre Informations-beschaffung vertrauenswürdige Quellen.



Hilfreiche Nummern:

Nachfolgend finden Sie einige Hilfreiche Telefonnummern von Ansprechpartnern und Beratungsstellen.

Die häusliche Absonderung kann Sie vor große Herausforderungen stellen und eine belastenden Situation für Sie und Ihre Angehörigen sein, daher nutzen Sie gerne die aufgeführten Hilfsangebote:

Corona-Hotline des Kreises Nordfriesland für Reiserückkehrer, Kontaktpersonen zu bestätigten Infizierten und Entscheidungsträger in NF: 0800 200 66 22

Gewalt gegen Frauen: Tel. 0800 0116 016, rund um die Uhr oder im Sofort-Chat unter www.hilfetelefon.de

Müttertelefon: 0800 333 2 111, 20 bis 22 Uhr

Elterntelefon: 0800 111 0550, Mo-Fr 9 bis 11 Uhr, Di & Do 17 bis 19 Uhr

Sucht- & Drogen-Hotline: 01805 313031 (kostenpflichtig), rund um die Uhr

Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 oder 116123, rund um die Uhr sowie in der Chat-Beratung www.telefonseelsorge.de

Nummer gegen Kummer – für Kinder und Jugendliche: 116111, Mo-Sa 14 bis 20 Uhr sowie für Eltern: 0800 111 0 550, Mo-Fr 9 bis 11 Uhr, Di-Do 17 bis 19 Uhr

Seniorentelefon gegen Einsamkeit (Silbertelefon): 0800 4708090, täglich 8-22 Uhr

Pflegenottelefon SH: 01802 49 48 47 (6 Cent pro Anruf), rund um die Uhr

Pflegestützpunkt im Kreis Nordfriesland: 04841 67-710

Hilfetelefon Schwangere in Not: 0800 4040020, rund um die Uhr oder als Online-Beratung www.geburt-vertraulich.de

Polizei: 110, rund um die Uhr

ProFamilia: bundesweite Online-Beratung www.profamilia.de

Internetberatung für Mädchen und Frauen: www.gewaltlos.de

Frauenberatung & Notruf Nordfriesland: 04841 87912

Psychologisches Beratungszentrum des Diakonischen Werkes Husum: 04841 691440

Beratungs- und Behandlungszentrum des Diakonischen Werkes Südtondern in Niebüll:
04661 96590

Beratungs- und Behandlungszentrum des Diakonischen Werkes Südtondern auf Sylt:
04651 8222020



Datenschutzerklärung

Informationspflicht bei Erhebung von personenbezogenen Daten bei der betroffenen Person nach Artikel 13 Datenschutzgrundverordnung (DSGVO)

Der Kreis Nordfriesland beachtet bei der Verarbeitung von personenbezogenen Daten das Recht auf informationelle Selbstbestimmung. Ihre personenbezogenen Daten werden grundsätzlich vertraulich behandelt.

Mit dieser Datenschutzerklärung möchten wir Sie darüber informieren, wie wir Ihre personenbezogenen Daten verarbeiten und Sie über Ihre Rechte aufklären.

Verantwortliche Stelle im Sinne der Datenschutzgesetze, insbesondere der EU Datenschutzgrundverordnung: ist das Gesundheitsamt des Kreis Nordfriesland, Der Landrat, Marktstraße 6, 25813 Husum

Ihre Daten werden erhoben, um eine engmaschige Kontrolle Ihres Gesundheitszustandes zu ermöglichen und Sie und andere Personen vor schwerwiegenden Gesundheitsgefährdungen zu schützen, da Sie Kontakt zu einer an dem Coronavirus (SARS-CoV-2) erkrankten Person hatten. Der Kreis Nordfriesland verarbeitet bei seiner Aufgabenwahrnehmung personenbezogene Daten ausschließlich Ihre Daten werden auf der Grundlage von Art. 9 Abs. 2 Buchst. i DSGVO i. V. m. § 12 Abs. 1 Nrn. 1 und 3 LDSG und § 16 Abs. 1 IfSG verarbeitet.

Der Kreis Nordfriesland speichert Ihre personenbezogenen Daten nur so lange, wie es für die Erfüllung seiner Aufgaben erforderlich ist oder sofern dies durch Rechtsvorschriften vorgesehen wurde. Entfällt der Speicherungszweck oder läuft eine vorgeschriebene Speicherfrist ab, werden die personenbezogenen Daten routinemäßig und entsprechend den gesetzlichen Vorschriften gesperrt oder gelöscht. Ihre Daten werden nach der Erhebung so lange gespeichert, wie dies für die Erfüllung der beschriebenen Aufgabe und nach den gesetzlichen Aufbewahrungsfristen erforderlich ist.

Ihre Daten werden zudem an die Rettungsleitstelle Nord, Harrislee, weitergeleitet, damit im Falle eines Notfalls das Rettungspersonal sich für den Einsatz in Ihren Räumlichkeiten entsprechend schützen kann.

Soweit der Kreis Nordfriesland Ihre personenbezogenen Daten bei seiner Aufgabenerfüllung verarbeitet, haben Sie folgende Rechte nach der Datenschutzgrundverordnung:

- Recht auf Auskunft,
- Recht auf Berichtigung,
- Recht auf Löschung,
- Recht auf Einschränkung der Verarbeitung,
- Recht auf Widerruf einer datenschutzrechtlichen Einwilligung
- Recht auf Widerspruch.

Zur Ausübung Ihrer vorgenannten Rechte können Sie sich auch jederzeit an unseren Datenschutzbeauftragten wenden:

Datenschutzbeauftragter, Herr Frank Wichmann,

Tel.: 04121 6 40 49 21, Fax: 04121 6 40 46 44, E-Mail: f.wichmann@kommunit.de

Ihnen steht zudem ein Beschwerderecht bei der Aufsichtsbehörde, dem Unabhängigen Landeszentrum für Datenschutz Schleswig-Holstein, zu: Tel.: 0431 98 81 200, E-Mail: mail@datenschutzzentrum.de

Tagebuch für erkrankte Personen oder Personen mit Kontakt zu COVID-19 Fällen

Name, Vorname: _____ Geb.-Datum: _____
 Wohnort: _____ Tel.-Nr.: _____

Ich gehöre zu:

- ärztlichem Personal
 Pflegepersonal
 Laborpersonal
 Familienmitglied
 Passagier im selben Flugzeug wie der/die Patient/in
 andere: _____

Datum	Kontakt	Schutz	Eigene Symptome (N=Nein, J=Ja, WN=weiß nicht)					Sonstige	Falls eigene Symptomatik auftritt, Kontakt zu:
			Fieber (ja, nein)	Temperatur	Husten (ja, nein)	Hals-schmerzen (ja, nein)	Kurz-atmigkeit		
z.B. Mo, 03.02.14	Art des Kontakts (s.u.) alle zutreffenden eintragen	Art des Schutzes (s.u.) alle zutreffenden eintragen							



Kodierungstabelle:

Art des Kontakts:	Art des Schutzes:
0 Kein Kontakt	0 keiner
S Mindestens 15-minütiger Sprechkontakt	M1 OP-Maske oder FFP1-Maske
P Pflegerische oder ärztliche Handlung am Patienten	M2 FFP2-Maske
Ä Ärztliche Handlung am Patienten	M3 FFP3-Maske
Aer Aerosol-produzierende Maßnahme, z.B. Absaugen, BAL, Intubation, Bronchoskopie	K (Schutz-)Kittel
Mat Handhabung/Kontakt mit möglicherweise infektiösem Material	H Handschuhe
And Andere Art von Kontakt (bitte eintragen, welcher)	S Schutzbrille

„Kontakt“ ist hier definiert, wenn einer der folgenden Punkte erfüllt ist:

- mindestens 15-minütiger Sprechkontakt oder vergleichbare Handlung
- pflegerische Handlung am Patienten, unabhängig von der Art der Schutzausrüstung
- ärztliche Handlung am Patienten, unabhängig von der Art der Schutzausrüstung
- direkter Kontakt zu Sekreten oder Körperausscheidungen bzw. –flüssigkeiten, z.B. Speichel oder Stuhl, des Patienten (möglicherweise infektiöses Material)
- Flugpassagiere: (i) Passagiere, die in derselben Reihe wie der bestätigte COVID-19-Fall oder in den zwei Reihen vor oder hinter dem bestätigten COVID-19-Fall gesessen hatten, unabhängig von der Flugzeug; (ii) Crew-Mitglieder oder andere Passagiere, sofern eine der anderen Kriterien zutreffen (z.B. längeres Gespräch; Mund-zu-Mund Beatmung o.ä.).

Impressum**Herausgeber:**

Kreis Nordfriesland · Der Landrat
Gesundheitsamt
Damm 8 · 25813 Husum
www.nordfriesland.de

© Copyright 2020 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.