

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.

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 Absonderung in Quarantäne ist § 1 der Niedersächsischen Verordnung zur Absonderung von mit dem Corona-Virus SARS-CoV-2 infizierten oder krankheitsverdächtigen Personen und deren Hausstandsangehörigen und Kontaktpersonen (**Niedersächsische SARS-CoV-2-Absonderungsverordnung**).

Als Kontaktperson gelten Personen die zu Infizierten oder Schnelltestpositiven Personen in den letzten zwei Tagen oder seid Durchführung des Tests ein enger Kontakt bestand:

- enger Kontakt (weniger als 1,5 Meter Abstand) mehr als 10 Minuten ohne adäquaten Schutz - oder -
- Gespräch (weniger als 1,5 Meter Abstand) ohne adäquaten Schutz, unabhängig von der Dauer - oder -
- mehr als 10 Minuten Aufenthalt in einem schlecht belüfteten Raum

Bitte beachten Sie: Verstöße gegen die Absonderung in Quarantäne können mit einem Bußgeld geahndet werden!

Quarantäne und Absonderung

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 Absonderung sollte für 14 Tage

- für Personen die Kontakt mit einem Fall hatten der nach RKI Richtlinien zu den **besorgniserregenden Virusvarianten (Variant of concern)** gehören wie Bspw. Omikron hatten

Die Pflicht zur Absonderung von engen Kontaktpersonen gilt **dabei für alle Kontakte** innerhalb und außerhalb des Haushaltes, auch **geimpfte** oder **genesenen Personen**, **auch wenn keine Symptome** vorliegen.

Bitte veranlassen Sie sofort einen PCR Test. Auch wenn dieser negativ ist, müssen Sie weiter in Quarantäne bleiben.

Eine Testung am Ende der Quarantäne ist nicht erforderlich.

Versorgung

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

Wenn Sie sich krank fühlen oder Symptome bekommen:

Husten, Schnupfen, infektionsbedingte Atemnot, Fieber

kontaktieren Sie ihren Hausarzt. Dieser wird alles weitere veranlassen.

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!

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. Bitte melden Sie sich über das Bürgertelefon oder über das Kontaktformular.



Wohlbefinden

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.