

Falls das zuständige Gesundheitsamt bisher keinen Kontakt zu Ihnen aufgenommen hat: **Rufen Sie an** und schildern Sie Ihre Lage. Sollten Sie niemanden erreichen, warten Sie ab und **versuchen Sie es später** erneut.



Kontaktaufnahme

Warten Sie ab, ob sich das Gesundheitsamt bei Ihnen meldet. Sie müssen dort nicht selbst anrufen.

Ob Sie in häusliche Quarantäne müssen, wird Ihnen das Gesundheitsamt sagen. Bis dahin sollten Sie versuchen, Ihre **Wohnung so wenig wie möglich zu verlassen**.



Quarantäne

Falls sich das Gesundheitsamt bei Ihnen meldet, folgen Sie den Empfehlungen. Ansonsten prüfen Sie, welche Gänge Sie in die Öffentlichkeit vermeiden können, indem Sie zB von zu Hause aus arbeiten.

Nach Möglichkeit sollten Sie den **Kontakt zu anderen Personen** auf das Nötigste **beschränken**. Falls Sie in häuslicher Quarantäne sind, versuchen Sie Abstand zu Ihren Mitbewohnern zu halten, zB indem Sie sich in einem separaten Raum aufhalten und zu unterschiedlichen Zeiten essen.



Soziales Verhalten

Wenn möglich, **reduzieren Sie den Kontakt zu Mitgliedern in Ihrem Haushalt** auf das Nötigste, zB indem Sie sich in einem separaten Raum aufhalten und zu unterschiedlichen Zeiten essen.


Waschen Sie regelmäßig Ihre Hände, husten Sie in Ihre Armbeuge und entsorgen Sie **Taschentücher gleich, nachdem Sie sie benutzt haben**. **Beobachten Sie außerdem 2 Wochen lang Ihren Gesundheitszustand**: Messen Sie 2mal täglich Fieber, führen Sie ein Tagebuch, in dem Sie Ihre Temperatur, Symptome, Ihre Aktivitäten und Kontakte zu anderen Personen notieren.



Hygiene

Waschen Sie regelmäßig Ihre Hände, husten Sie in Ihre Armbeuge und entsorgen Sie Taschentücher gleich nachdem Sie sie benutzt haben. Sie müssen Ihren **Gesundheitszustand nicht mehr als sonst beobachten**. Falls Sie mit dem Gesundheitsamt in Kontakt stehen, geben Sie nach 14 Tagen Bescheid, dass Sie keine Beschwerden haben.

Erst wenn Sie innerhalb von 14 Tagen Symptome wie Fieber oder Husten entwickeln, gelten Sie als krankheitsverdächtig. Setzen Sie sich mit dem Gesundheitsamt in Verbindung. Dieses wird mit Ihnen klären, ob sie getestet werden und sich in Behandlung begeben sollten. Sollten Sie dort niemanden erreichen, kontaktieren Sie telefonisch einen Arzt., Führen Sie Ihr Tagebuch weiter.



Symptome

Erst wenn Sie innerhalb von 14 Tagen **Symptome wie Fieber oder Husten** entwickeln, setzen Sie sich mit dem Gesundheitsamt in Verbindung. So erfahren Sie, ob Sie getestet werden und sich in Behandlung begeben sollten. Sollten Sie dort niemanden erreichen, kontaktieren Sie telefonisch einen Arzt.