

Infos zur häuslichen Quarantäne für Einreisende aus Hochrisiko- und Virusvariantengebieten



Stand: 09.03.22

Für wen gilt die Quarantänepflicht?

Wenn du dich in den letzten 10 Tagen in einem Hochrisiko- oder Virusvarianten-Gebiet aufgehalten hast, musst du dich direkt nach deiner Einreise (keine Extra-Trips oder Sightseeing) in **häusliche Quarantäne** in deine Wohnung oder eine andere geeignete Unterkunft begeben.

Ausnahme: Du kommst aus einem Hochrisikogebiet und hast auf einreiseanmeldung.de einen Nachweis über eine mehrfache Impfung mit einem in Deutschland anerkannten Impfstoff oder eine überstandene Covid-19-Infektion hochgeladen, die nicht älter 9 Monate (Doppelte Impfung) bzw. 6 Monate (Überstandene Covid-19-Infektion) ist. Dann musst du die Quarantäne nicht antreten.

Was sind Hochrisiko- oder Virusvarianten-Gebiete?

Dies sind Gebiete, in denen viele Menschen an COVID-19 oder seinen Mutationen erkrankt sind. Die genaue, täglich aktuelle Liste findest du hier: www.rki.de/risikogebiete.

Quarantäne heißt ...

- Du darfst deine Wohnung in dieser Zeit nicht verlassen.
- Du darfst keinen Besuch empfangen und nicht besucht werden.
- Deine notwendigen Einkäufe (Essen, Hygieneartikel, Medikamente etc.) muss eine andere Person für dich erledigen, die nicht unter Quarantäne steht. Bitte frage Freund*innen oder Bekannte. Solltest du niemanden finden, melde dich unter **+49 175 290 40 50** oder corona@stura.tu-ilmenau.de.

Dauer der Quarantäne

Für Einreisende aus Hochrisikogebieten	Für Einreisende aus Virusvariantengebieten
10 Tage mit Verkürzungsmöglichkeit	14 Tage

Die ersten Schritte in Ilmenau

1. Vor oder direkt nach deiner Einreise, musst du dich auf einreiseanmeldung.de registrieren
2. Wenn du vor/bei der Einreise keinen Corona-Test gemacht hast, musst du innerhalb von 48h nach der Einreise einen Test machen. Kontakte zu Testzentren findest du unten. Solltest du die Frist nicht einhalten können, melde das bitte dem Gesundheitsamt, um Strafen zu vermeiden.

Weitere Informationen zu den aktuellen Regelungen zur (Wieder-)Einreise findest du hier:

[1] www.auswaertiges-amt.de/de/quarantaene-einreise/2371468

[2] www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Transport/BMG_Reisende_Tab.html

Wichtige Hinweise, wenn du COVID-Symptome an dir feststellst!

Bei Symptomen, die auf COVID-19 hinweisen (Fieber, neu auftretender Husten, Geruchs- oder Geschmacksverlust, Atembeschwerden, Atemnot oder ein allgemeines Krankheitsgefühl), **musst du sofort das Gesundheitsamt des Ilm-Kreises informieren**. Den Kontakt findest du unten.

Bis das Gesundheitsamt über die weitere Vorgehensweise entscheidet, **musst du dich selbst isolieren und jeglichen physischen Kontakt mit anderen Menschen vermeiden**. Das Gesundheitsamt wird dich kontaktieren und über die nächsten Schritte informieren.

Kontakt zum Gesundheitsamt des Ilm-Kreises

Bitte rufe den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter **116117** an. Die Hotline ist rund um die Uhr besetzt und kostenfrei. Mehr Informationen findest du auch auf der Webseite www.116117.de.

Du kannst auch direkt versuchen das Gesundheitsamt des Ilm-Kreises zu erreichen per E-Mail unter: ges@ilm-kreis.de oder per Telefon unter: **+49 3628 738 536** oder **+49 3628 738 509**.

Rufe im Notfall (z.B. bei schwerer Atemnot) die Notfallnummer 112 an und informiere, dass du in Quarantäne bist!

Verkürzung der Quarantäne und Testmöglichkeiten

Eine Verkürzung der Quarantäne ist nur für Einreisende aus Risiko- und Hochrisikogebieten möglich, nicht für Einreisende aus Virusvariantengebieten. Ab dem **6. Tag nach Einreise** kannst du einen Corona-Schnelltest in einem Testzentrum machen.

Wo finde ich ein Testzentrum?

Kontakte zu den Testzentren findest du hier: www.vianovis.net/llkr-ilm-kreis/#ll=50.730319,10.984000&z=10&m=road&cat=37050 (Bitte wähle rechts das Feld Covid-19 aus.). Teilweise schickt das Gesundheitsamt dir auch Vorschläge für Testzentren. Bitte mache rechtzeitig einen Termin aus.

Darf ich zur Testung die Quarantäne verlassen?

Für den Test darfst du die Quarantäne kurzzeitig verlassen. Beachte bitte, dass du Kontakte vermeidest. Kehre danach schnellstmöglich in Quarantäne zurück und warte auf das Resultat. Du darfst die Quarantäne nicht selbst beenden.

Wie geht es weiter?

Lade das negative Testergebnis auf einreiseanmeldung.de hoch und bewahre es mindestens 10 Tage auf. Nachdem du es hochgeladen hast, darfst du die Quarantäne beenden.

Weitere, häufig gestellte Fragen

Ich habe meine Quarantäne in einem anderen Bundesland verbracht, dürfte sie aber vor den nötigen 10 Tagen (14 Tagen für Einreisende aus Virusvarianten-Gebieten) beenden. Ist meine Quarantäne damit in Thüringen beendet?

Nein, du musst für die gesamten 10 Tage (14 Tage für Einreisende aus Virusvarianten-Gebieten) in Quarantäne bleiben. Eine offizielle Verkürzung aus einem anderen Bundesland musst du dem Gesundheitsamt mitteilen. Es entscheidet, ob sie auch in Thüringen gilt. Bis zur Entscheidung musst du in Quarantäne bleiben. Wenn du als Einreisende/r aus einem Virusvarianten-Gebiet nach 10 Tagen Quarantäne in einem anderen Bundesland in Thüringen ankommst, musst du weitere 4 Tage in Quarantäne bleiben.

Was ist, wenn ich gegen die Regeln verstoße?

Verstöße gegen die Regeln können zu hohen Strafen führen und deinen Aufenthalt gefährden. Beispiele: Der Empfang von Besucher*innen kostet 300 €, fehlender oder verspäteter Kontakt mit dem Gesundheitsamt 150 €.

Was, wenn mein Herkunftsland während meiner Quarantäne von der Liste der Hochrisikogebiete gestrichen wird?

In diesem Fall endet deine Quarantäne automatisch an dem Tag, an dem dein Herkunftsland wieder herabgestuft wird. Du darfst die Quarantäne dann verlassen und musst keinen Test machen.

Hygienetipps für die Quarantäne

- Vermeide möglichst jeden direkten Kontakt zu deinen Mitbewohner*innen.
- Nutze gemeinsam genutzte Zimmer (Küche, Bad) nur, wenn niemand anderes dort ist.
- Wenn mehr als eine Person in einem Raum ist, muss ein Mindestabstand von 1,5m eingehalten und eine Maske getragen werden.
- Alle Zimmer, Bäder und Küchen müssen regelmäßig gelüftet werden.
- Sachen (z.B. Geschirr, Besteck, Handtücher, Wäsche) sollten nicht in Kontakt mit den Sachen der Mitbewohner*innen kommen.
- Oberflächen und Gegenstände müssen regelmäßig mit Seife / Reiniger gereinigt werden.
- Wasche deine Hände regelmäßig, gründlich und mindestens 20 Sekunden lang mit Seife.
- Versuche dir nicht mit den Händen ins Gesicht (Mund, Nase, Augen) zu fassen.
- Übergebe Sachen kontaktlos. Lege sie auf den Boden oder stelle sie auf einen Tisch, damit die andere Person sie nehmen kann.
- Für eine bessere Kommunikation in eurer Wohnung kannst du Social Media oder Zeichen (z.B. an der Toilettentür) nutzen.
- Versuche per Telefon / Social Media mit Freund*innen und Familie in Kontakt zu bleiben.
- Du kannst bereits erste Punkte für deinen Studienanfang erledigen (→ siehe Anreise-Checkliste).
- Nutze die Zeit für passende Hobbies (z.B. Lesen, Musik hören, Malen).
- Bleibe aktiv (du kannst kleine Sportübungen im Internet finden) und ernähre dich gesund.
- Versuche zu entspannen und positiv zu denken.
- Sollte der Stress während der Quarantäne zu viel werden, zögere nicht, mit Freund*innen darüber zu sprechen oder professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen (siehe nächster Punkt)

Kontakte zur psycho-sozialen Beratung In Deutsch und Englisch

E-Mail: stefan.weniger@stw-thueringen.de

Telefon: +49 3677 693 813

Web: www.stw-thueringen.de/beratung/psychosoziale-beratung

In verschiedenen Sprachen:

Web: www.ipso-ecare.com

Weitere Links und Quellen

- www.zusammengegencorona.de
- <https://www.tu-ilmenau.de/international/service/corona-informationen>
- www.infektionsschutz.de/coronavirus/verhaltensregeln/haeu-sliche-quarantaene.html
- www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/aerzte-und-kliniken/in-haesuslicher-quarantaene-wegen-corona-wie-soll-ich-mich-verhalten-4631

Coronahilfe von we4you und StuRa

Wenn du Hilfe brauchst, kontaktiere uns: **+49 175 290 40 50**
we4you@tu-ilmenau.de / corona@stura.tu-ilmenau.de