

# Infos für Mitbewohner\*innen von (Wieder-) Einreisenden in häuslicher Quarantäne

Stand: 16.09.2021



## Ausgangssituation und Informationen zur Quarantäne

Eure Mitbewohner\*in war in den letzten 10 Tagen in einem Hochrisiko- oder Virusvariantengebiet (Gebiet, in dem viele Menschen an COVID-19 oder seinen Mutationen erkrankt sind, siehe: [www.rki.de/risikogebiete](http://www.rki.de/risikogebiete)). Er / sie darf deshalb nach der Anreise die **Wohnung nicht verlassen**.

**Keine Panik** - das bedeutet nicht, dass er/sie an COVID-19 erkrankt ist. Bei der Einreise musste er/sie einen negativen Test vorlegen. Dennoch ist die **Quarantäne eine Schutzmaßnahme für euch und für andere**.

Das Gesundheitsamt wird sich mit ihm/ihr in Verbindung setzen und ihm/ihr die Dauer und die Regeln der Quarantäne erklären. Wenn er/sie nach der Quarantänezeit keine Symptome zeigt, kann er/sie die Quarantäne regulär verlassen, wenn das Gesundheitsamt nichts anderes anordnet.

**Wichtig zu wissen: Als Mitbewohner\*innen müsst ihr euch nicht automatisch in Quarantäne begeben**, wenn das Gesundheitsamt nichts anderes anordnet und euch darüber informiert. Dennoch ist es wichtig, einige Regeln zu beachten, um Risiken zu minimieren und für ein gutes Miteinander zu sorgen.

## Tipps und Hinweise während der Quarantäne

- Vermeidet während der Quarantäne nach Möglichkeit jeden Kontakt mit eurem/eurer Mitbewohner\*in.
- Gemeinsam genutzte Bereiche (Bad, Küche) müssen zu getrennten Zeiten genutzt werden.
- Bitte haltet den persönlichen Mindestabstand (1,5 Meter) ein und benutzt immer eine Maske.
- In allen Räumen, Bädern und Küchen muss regelmäßig gelüftet werden.
- Eure Gegenstände (z. B. Geschirr, Besteck, Handtücher, Bettwäsche) sollten nicht mit den Gegenständen der anderen Mitbewohner\*innen in Kontakt kommen.
- Reinigt Oberflächen und Gegenstände regelmäßig (z. B. mit Seife / Reinigungsmitteln).
- Wascht euch regelmäßig die Hände mit Seife für mindestens 20 Sekunden.
- Vermeidet es, euch im Gesicht (Mund, Nase, Augen) zu berühren.
- Übergebt Dinge (z. B. Einkäufe) ohne Körperkontakt. → Legt sie am besten auf den Boden oder einen Tisch, damit die andere Person sie aufheben kann.
- Reduziert und vermeidet nach Möglichkeit Kontakte mit anderen Personen außerhalb des Haushalts.
- Zur besseren Kommunikation könnt ihr soziale Medien oder Schilder in der Wohnung (z. B. an der Toilettentür) nutzen.

## Bitte unterstützt eure/n Mitbewohner\*in

Wir würden uns freuen, wenn ihr eure/n Mitbewohner\*in in der Quarantänezeit unterstützen könntet (z. B. beim Einkaufen, Bereitstellung eines WLAN-Zugangs). Wenn ihr uns kontaktieren möchtet, könnt ihr uns unter **+49 175 290 40 50** anrufen oder eine E-Mail an [corona@stura.tu-ilmenau.de](mailto:corona@stura.tu-ilmenau.de) senden.

## Wichtige Hinweise, wenn jemand COVID-Symptome an sich feststellt!

Sollte jemand von euch Symptome von COVID-19 bei sich feststellen (Fieber, neu auftretender Husten, Geruchs- oder Geschmacksverlust, Atembeschwerden, Atemnot oder ein allgemeines Krankheitsgefühl), **muss die Person sofort das Gesundheitsamt des Ilm-Kreises informieren**. Den Kontakt findet ihr unten. Bis das Gesundheitsamt über die weitere Vorgehensweise entscheidet, **muss sich die Person ebenfalls selbst isolieren und jeglichen physischen Kontakt mit anderen Menschen vermeiden**. Das Gesundheitsamt wird sie kontaktieren und über die nächsten Schritte informieren.

## Kontakt zum Gesundheitsamt des Ilm-Kreises

Die betroffene Person kann den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter **116117** kontaktieren. Die Hotline ist rund um die Uhr besetzt und kostenfrei. Mehr Informationen gibt es unter: [www.116117.de](http://www.116117.de).

Sie kann auch direkt versuchen das Gesundheitsamt des Ilm-Kreises zu erreichen per E-Mail unter: [ges@ilm-kreis.de](mailto:ges@ilm-kreis.de) oder per Telefon unter: **+49 3628 738 536 oder +49 3628 738 509**.

**Im Notfall (z.B. bei schwerer Atemnot) bitte die Notfallnummer 112 anrufen.**

## Weitere Links und Quellen

- [www.zusammengegencorona.de](http://www.zusammengegencorona.de)
- [www.tu-ilmenau.de/international/service/corona-informationen](http://www.tu-ilmenau.de/international/service/corona-informationen)
- [www.infektionsschutz.de/coronavirus/verhaltensregeln/haeusliche-quarantaene.html](http://www.infektionsschutz.de/coronavirus/verhaltensregeln/haeusliche-quarantaene.html)
- <https://tools.rki.de/PLZTool/>
- [www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/aerzte-und-kliniken/in-haesuslicher-quarantaene-wegen-corona-wie-soll-ich-mich-verhalten-4631](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/aerzte-und-kliniken/in-haesuslicher-quarantaene-wegen-corona-wie-soll-ich-mich-verhalten-4631)