

**Landrätin**

Büro Landrätin

Ihr Zeichen:

Ihre Nachricht vom:

Unser Zeichen:

Unsere Nachricht vom:

Bearbeiter: Herr Eichler  
Telefon: 03693 485 8251  
Telefax: 03693 485-8258  
E-Mail: c.eichler@lra-sm.de

Datum: 31.03.2020

## Medieninformation

### **Häusliche Quarantäne: Was bedeutet das? Auf was muss ich achten?**

Bei einer Ansteckung mit dem neuartigen Coronavirus ist bisher meist kein Klinik-Aufenthalt nötig, weil vier von fünf Infizierten keine oder nur leichte Symptome ähnlich denen einer Erkältung zeigen. Das SARS-CoV-2-Virus ist aber nach den bisherigen Erfahrungen hoch ansteckend. Um Infektionsketten verlässlich zu unterbrechen, ordnet das Gesundheitsamt entsprechend der Empfehlungen des Robert Koch-Instituts bei nachweislich Infizierten mit leichten Krankheitsverläufen eine Unterbringung in „häuslicher Quarantäne“ für 14 Tage an, was nach bisherigem Stand der maximalen Dauer der bisher bekannten Inkubationszeit entspricht. Aber nicht nur für Infizierte, sondern auch für deren direkte Kontaktpersonen (Menschen, die persönlichen Kontakt zu einer positiv getesteten Person hatten), kann das Gesundheitsamt nach Paragraph 30 des Infektionsschutzgesetzes häusliche Quarantäne veranlassen. Seit dem 23. März 2020 hat das Landratsamt Schmalkalden-Meiningen zudem per Allgemeinverfügung eine 14-tägige häusliche Quarantäne beginnend ab dem Rückkehrdatum für alle Auslandsreise-Rückkehrer angeordnet. Wenn Krankheitszeichen wie Husten, Fieber, Atembeschwerden etc. auftreten, sollten sich die häuslich isolierten Personen sofort beim Gesundheitsamt melden (Tel.: 03693/485-8701, -8718). Verstöße gegen eine angeordnete Quarantäne können mit einer Geld- oder Freiheitsstrafe geahndet werden! Entsprechende Kontrollen finden statt. „Ich denke, dass die meisten Menschen in Quarantäne sich ihrer Verantwortung für die übrige Bevölkerung bewusst sind und dieser Verantwortung auch mehr als gerecht werden“, sagt Landrätin Peggy Greiser. „Leider habe ich in den vergangenen Wochen gehört, dass Infizierte oder Menschen, die vorsorglich unter Quarantäne stehen, teilweise angefeindet oder wie Aussätzige behandelt wurden“, bedauert die Landrätin. „Ich möchte an dieser Stelle darauf hinweisen, dass die Experten vom Robert-Koch-Institut das Ansteckungsrisiko in Deutschland als hoch einschätzen. Das heißt: Jeder kann sich anstecken und für jeden besteht so das Risiko, sich in die mental belastende Quarantäne begeben zu müssen - und jeder wird dann froh sein, wenn es Menschen gibt, die ihre Hilfe anbieten oder sich nach dem Wohlbefinden er-

kundigen“, sagt die Landrätin. „Daher möchte ich alle Bürgerinnen und Bürger ermutigen: Helfen Sie, seien Sie solidarisch und verurteilen Sie nicht!“

### **Häusliche Quarantäne: Welche Regeln müssen Bürger beachten?**

- Das Haus/die Wohnung bzw. Wohngrundstück darf nicht verlassen werden, auch nicht für wenige Minuten
- Vermeidung/Unterlassung von Kontakten zu den Mitbewohnern, insbesondere keine engen Kontakte (Küssen, Umarmen, Händeschütteln, etc.) und insbesondere, wenn die Mitbewohner einer Risikogruppe angehören. Dazu zählen vor allem Menschen mit einem geschwächten Immunsystem, chronisch Kranke, Ältere und Schwangere.
- Es sind keine Besuche von anderen Personen gestattet!
- Nach Möglichkeit: Einzelunterbringung in einem gut belüftbaren Zimmer.
- Mitbewohner und Familienangehörige sollen sich in der Regel in anderen Räumen aufhalten oder einen Mindestabstand von mindestens ein bis zwei Metern einhalten.
- Die Nutzung gemeinsamer Räume sollte auf ein Minimum begrenzt werden und möglichst zeitlich getrennt erfolgen. Diese Räume, vor allem Küche und Bad, müssen regelmäßig gereinigt und gut gelüftet werden.
- Falls Räume zusammen genutzt werden müssen, strenge Hygiene einhalten. Die Kontaktperson desinfiziert vor Verlassen des Zimmers gründlich die Hände mit einem Händedesinfektionsmittel („begrenzt viruzid“ oder „viruzid“)
- Anschließend gründliches Reinigen der berührten Flächen und Gegenstände, (z.B. Türklinken, Telefon, Tisch, Küchenarbeitsplatte, WC etc.) mit einem geeigneten Desinfektionsmittel
- Handtücher und Lappen sollten häufig gewechselt und die entsprechende Wäsche mit mindestens 60 °C, besser 90 °C gewaschen werden.
- benutztes Geschirr bei mindestens 60°C in der Spülmaschine reinigen
- Zudem gelten besondere Regeln bei der Entsorgung von Abfällen (siehe: [www.lra-sm.de](http://www.lra-sm.de) → Coronavirüs → Was bei häuslicher Quarantäne wichtig ist)

### **Die häusliche Quarantäne stellt auch eine psychische Belastungssituation dar: Wie kann ich dennoch Stress abbauen?**

Die Quarantänesituation ist eine Schutzmaßnahme. Sie kann aber auch eine Belastung sein, denn sie schließt potenziell erkrankte Personen von der Teilnahme am sozialen Leben weitgehend aus. Wichtige soziale Ressourcen, wie sie das Berufs- oder Familienleben bieten, sind reduziert. Wenn die Quarantäne länger dauert, kreisen die Gedanken häufig um die Krankheit und ihre möglichen Auswirkungen. Daher ist es wichtig, auf den Erhalt des eigenen psychischen Wohlbefindens zu achten.

### **Praktische Tipps**

- Tagesstruktur schaffen und realistische Ziele setzen.
- Fernmündlicher Kontakt mit Familie und Freunden, zum Beispiel über Telefon und Online-Medien.
- Freunde oder Nachbarn bitten, den Einkauf zu erledigen, Medikamente zu besorgen oder mit dem Hund spazieren zu gehen. Auch die Gemeinden oder ehrenamtliche Helfer bieten häufig Unterstützung an.

- Körperlich aktiv bleiben: Auch auf begrenztem Raum kann Sport betrieben werden, zum Beispiel durch Übungen auf einem Stuhl oder auf dem Boden. Hierzu gibt es auch im Internet viele Hinweise und Anregungen.
- Mental aktiv bleiben, zum Beispiel durch Lesen, Schreiben oder (Denk-)Spiele.
- Bei Bedarf Entspannungsübungen ausprobieren. Auch hierzu gibt es im Internet viele Hinweise und Anregungen.
- Gefühle akzeptieren: Unfreiwillig in häuslicher Quarantäne zu sein, kann viele verschiedene emotionale Reaktionen hervorrufen. Das sind normale Reaktionen auf die unnormale Situation. Bei akuten Belastungssituationen kann auch die Telefonseelsorge eine Anlaufstelle sein (Tel. 0800/111 0 111 oder Tel. 0800/111 0 222 oder 116 123).
- Kritisch gegenüber Falschinformationen sein. Informieren Sie sich nur bei vertrauenswürdigen Quellen, zum Beispiel auf der Webseite des Robert-Koch-Instituts ([www.rki.de](http://www.rki.de)) oder des Landratsamtes ([www.lra-sm.de](http://www.lra-sm.de)). Auch das Bundesgesundheitsministerium oder das Thüringer Gesundheitsministerium stellen gesicherte Informationen bereit. Seriöse Ansprechperson ist natürlich auch der Hausarzt.
- Bewusster Medienkonsum in Bezug auf dieses Thema durch das Setzen fester Zeiten, in denen neue Nachrichten und Informationen recherchiert werden.
- Positive Grundhaltung bewahren.

### **Ist ein Verdienstaussfall zu befürchten?**

Wird für einen Mitarbeiter durch das Gesundheitsamt Quarantäne angeordnet, zahlt sein Arbeitgeber das Gehalt zunächst weiter. Und zwar unabhängig davon, ob die Quarantäne in der eigenen Wohnung oder an einem anderen Ort angeordnet wird. Nach § 56 Infektionsschutzgesetz kann sich der Arbeitgeber die Kosten bei der zuständigen Behörde (i.d.R. das Thüringer Landesverwaltungsamt, entsprechende Anträge unter [www.lra-sm.de/?p=22686](http://www.lra-sm.de/?p=22686)) erstatten lassen. Auch Selbstständige können Verdienstaussfall geltend machen.