



QUARANTÄNE- MERKBLATT

SARS-CoV-2 (Coronavirus)

Für **enge Kontaktpersonen**

Hilfen und wichtige Hinweise für Ihre Quarantäne

Mit diesem Merkblatt erhalten Sie Antworten auf die wichtigsten Fragen zur Quarantäne, praktische Tipps und Hilfestellungen.

Das Merkblatt richtet sich an enge Kontaktpersonen.

Häufige Fragen zum Coronavirus

Ich bin enge Kontaktperson. Warum muss ich für 14 Tage in Quarantäne?

Bei Kontaktpersonen ist unklar, ob und wann Sie sich angesteckt haben. Sie können das Virus bis zu 14 Tage lang in sich tragen, ohne dass Sie Krankheitszeichen spüren. Trotzdem können Sie andere anstecken. Halten Sie sich deshalb in jedem Fall an die Quarantäneregeln! Bleiben Sie also zu Hause und empfangen Sie keinen Besuch. Wenn Sie zu Hause bleiben und dort auf Hygiene achten, schützen Sie Ihr Umfeld vor Ansteckung.

Wenn sich alle an die Quarantäneregeln halten, werden weniger Menschen neu angesteckt. Die Ausbreitung des Coronavirus verlangsamt sich. Das hilft auch dabei, eine Überlastung der Krankenhäuser zu vermeiden. So können Menschen, die schwer erkranken, auch während der Corona-Pandemie gut versorgt werden.

Müssen meine Familienmitglieder / Mitbewohner*innen auch in Quarantäne?

Nein, Ihre Familienmitglieder oder Mitbewohner*innen müssen nicht in Quarantäne. Jedoch sollten die anderen Personen im Haushalt die sozialen Kontakte auf das Notwendigste reduzieren.

Ich bin enge Kontaktperson. Soll ich mich testen lassen?

Ja. Machen Sie wenn möglich ab dem 5. Tag der Quarantäne einen PCR-Test. Machen Sie auf jeden Fall einen PCR-Test, wenn Sie Krankheitszeichen haben. Wenn Sie keine Krankheitszeichen haben, können Sie auch einen Antigen-Schnelltest machen. Machen Sie bis zum Ende Ihrer Quarantäne 2x wöchentlich einen Antigen-Schnelltest. Wenn ein Schnelltest positiv ist, müssen Sie einen PCR-Test machen. Bei einem negativen Schnelltest bleiben Sie weiterhin als Kontaktperson in Quarantäne. Die Dauer der Quarantäne verkürzt sich dadurch nicht. Durch die Tests kann erkannt werden, ob Sie ebenfalls infiziert sind. So wird die Infektionskette unterbrochen.

Wo kann ich mich testen lassen?

Teststellen für **Antigen-Schnelltests** finden Sie auf: <https://test-to-go.berlin/>. **Wenn ein Schnelltest positiv ist, müssen Sie einen PCR-Test machen.**

Einen **PCR-Test** können Sie als Kontaktperson in Ihrer Hausarztpraxis, in einer der Covid-19-Praxen oder beim Gesundheitsamt machen. Auch bei einigen der Teststellen auf Test-to-go sind kostenlose PCR-Nachtestungen möglich. Bitte fragen Sie vorher nach, ob die Nachtestung in Ihrer Teststelle kostenlos ist.

Gesundheitstagebuch: Was sollte ich mir während meiner Quarantäne aufschreiben?

Führen Sie ein Gesundheitstagebuch. Tragen Sie dort täglich mit Datum Ihre Körpertemperatur ein. Wenn Sie Krankheitszeichen haben, tragen Sie diese auch dort ein.

Krankheitszeichen können sein: Fieber, Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Kopfweh, Schwäche, Geruchs- oder Geschmacksverlust, aber auch Hautveränderungen oder Magen-Darm-Beschwerden. Vom Robert-Koch-Institut gibt es eine mehrsprachige Vorlage für ein Gesundheitstagebuch zum Download.

Wann ist meine Quarantäne beendet?

Ihre Quarantäne dauert in jedem Fall 14 Tage. Wenn Sie bis zum Ende des letzten Tages keine Krankheitszeichen entwickelt haben, ist die Quarantäne für enge Kontaktpersonen mit Ablauf des 14. Tages beendet.

Bei allen Fragen rund um die Quarantäne:

Corona-Hotline 030 90298 8000

Mo - Fr 9.00 - 11.00 + 11.30 - 17.00 Uhr, Sa 10.00 - 14.00 Uhr

Oder nutzen Sie jederzeit unser [Corona-Kontaktformular](#)

Ich bin bereits geimpft worden oder habe eine Coronainfektion gehabt. Muss ich trotzdem in Quarantäne?

Als enge Kontaktperson müssen Sie nicht in Quarantäne,

- wenn Sie vollständig geimpft sind (Impfnachweis liegt vor). Vollständige Impfung bedeutet: ab dem 15. Tag nach Erhalt der 2. Impfdosis eines in Deutschland zugelassenen Covid-19-Impfstoffes.
- wenn Sie innerhalb der letzten sechs Monate mit dem Coronavirus infiziert waren (positiver Befund vom PCR-Test liegt vor) **und** der positive PCR-Test mindestens 28 Tage zurückliegt.
- wenn Sie vor mehr als 6 Monaten bereits infiziert waren (positiver Befund vom PCR-Test liegt vor) **und** Sie zusätzlich die erste Impfung eines in Deutschland zugelassenen Covid-19-Impfstoffes erhalten haben, d. h. auch hier ab dem 15. Tag nach Erhalt der Impfdosis.

Wichtig: Wenn Sie engen Kontakt zu einer Person hatten, die mit einer in Deutschland seltenen, **besorgniserregenden Virusvariante** (variant of concern - VOC) infiziert ist, **gelten diese Ausnahmen nicht**. Dann müssen auch geimpfte oder genesene enge Kontaktpersonen in Quarantäne. Denn: Es ist noch nicht genau bekannt, wie gut die zugelassenen Impfstoffe gegenüber besorgniserregenden Virusvarianten wirksam sind.

Alle bisher zugelassenen Impfstoffe verhindern schwere Krankheitsverläufe sehr gut. Einen 100-prozentigen Schutz davor, dass eine Infektion nicht weitergeben wird, bietet die Impfung aber nicht. Trotz eigenem Impfschutz oder bereits überstandener Coronainfektion sollten Sie daher für 14 Tage nach Ihrem letzten Kontakt zu einer infizierten Person (kein Nachweis einer besorgniserregenden Virusvariante) keinen beruflichen oder privaten Kontakt zu ungeimpften Risikogruppen haben.

Wie wird das Coronavirus übertragen?

Das Coronavirus verbreitet sich von Mensch zu Mensch hauptsächlich durch kleine Tröpfchen, die beim Sprechen, Singen, Husten, Niesen oder einfach nur beim Atmen entstehen. Besonders feine Tröpfchen, die mehrere Stunden in der Luft schweben können, werden als **Aerosole** bezeichnet.

In einem geschlossenen Raum reichern sich Aerosole in der Luft an und werden eingeatmet. Dadurch ist eine Ansteckung auch über einen größeren Abstand möglich. Lüften Sie deshalb mindestens alle 20 Minuten für fünf Minuten mit weit geöffneten Fenstern! Bei jedem **gründlichen Lüften** ersetzen Sie die mit Coronaviren belastete Raumluft durch frische Luft.

Eine dichte **Maske mit guter Filterwirkung** vermindert die Verbreitung der Coronaviren in der Raumluft. Sie verringert auch die Menge der eingeatmeten Coronaviren für Ihre Mitbewohner*innen.

Ein weiterer möglicher Übertragungsweg ist der Kontakt über **Gegenstände**, zum Beispiel über Tische, Handtücher, Geschirr, Tastaturen und so weiter. Coronaviren können auf Flächen einige Zeit überleben.

Gründliches Händewaschen und die **Sauberkeit** verringern die Gefahr, auf diesem Weg Viren zu verbreiten.

Wie schütze ich meine Mitbewohner*innen / meine Familie vor Ansteckung?

Nutzen Sie Räume wenn möglich alleine. Schlafen Sie in getrennten Zimmern. Nutzen Sie Küche, Bad und Wohnzimmer zu unterschiedlichen Zeiten. Tragen Sie immer eine Maske in den Räumen, die Sie gemeinsam nutzen.

Waschen Sie sich auch zu Hause häufig und gründlich die Hände, besonders wenn Sie Gegenstände gemeinsam benutzen, zum Beispiel in der Küche oder im Bad. Teilen Sie Geschirr, Wäsche, Handtücher nicht mit anderen Personen. **Personen mit Risikofaktoren sollten nach Möglichkeit nicht mit Ihnen im gleichen Haushalt untergebracht sein.** Dies betrifft insbesondere Personen, die ein geschwächtes Immunsystem haben, unter einer chronischen Grunderkrankung leiden oder über 65 Jahre alt sind. Seien Sie besonders umsichtig, wenn Sie mit Risikopersonen in einem Haushalt leben. Lassen Sie sich vom Gesundheitsamt beraten, wenn Sie sehr beengt mit einer Risikopersonen zusammen leben.

Was mache ich, wenn es mir schlecht geht und ich ärztliche Hilfe brauche?

- Rufen Sie Ihre Hausarztpraxis oder den **ärztlichen Bereitschaftsdienst 116 117** an.
- Rufen Sie im Notfall den **Rettdienst 112!**
- Sagen Sie am Telefon, dass Sie in Quarantäne sind.

Darf ich im medizinischen Notfall das Haus verlassen?

Im medizinischen Notfall oder für wichtige ärztliche Untersuchungen, zum Beispiel für einen Coronatest, dürfen Sie die Wohnung verlassen. Rufen Sie vorher dort an und sagen Sie, dass Sie in Quarantäne sind.

Vermeiden Sie auf dem Weg und in der Praxis unbedingt den Kontakt mit anderen Menschen! Nutzen Sie **keine** öffentlichen Verkehrsmittel! Fahren Sie **nicht** mit dem Taxi!

Nutzen Sie den eigenen PKW, das Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß. Nehmen Sie den kürzesten Weg und tragen Sie immer einen Mund-Nasen-Schutz. Halten Sie den Mindestabstand ein und folgen Sie den Anweisungen des medizinischen Personals.

Darf ich zum Einkaufen rausgehen? Oder mit dem Hund?

Nein. Fragen Sie für Einkäufe, Besorgungen oder den Spaziergang mit dem Hund möglichst Bekannte, Freunde oder Nachbarn um Hilfe. Falls Sie niemanden kennen, der Sie unterstützen kann, können Sie sich an ehrenamtlich Helfende in Ihrer Nachbarschaft wenden. Bitten Sie die Helfenden, die Besorgungen vor die Haustür zu stellen.

Achten Sie immer darauf, nicht in direkten Kontakt mit den Helfenden zu treten!

– Infos zu Koordinierungsstellen für ehrenamtliche Corona-Hilfe am Ende des Merkblatts

Warum trifft einige Menschen die Coronaerkrankung stärker als andere?

Eine Infektion mit dem Coronavirus kann sehr mild verlaufen, aber auch sehr schwer. Menschen über 65 und Menschen mit Vorerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Krankheiten, Lungenkrankheiten, einem geschwächten Immunsystem oder Diabetes haben ein höheres Risiko für schwere Verläufe. Doch auch jüngere und gesunde Menschen können davon betroffen sein. Schützen Sie daher andere und halten Sie sich konsequent an die Quarantäne-Regeln.

Mit Kindern in Quarantäne

Kinder, die unter Quarantäne stehen, brauchen die Nähe und Zuwendung ihrer Eltern. Abstandsregeln können deshalb nicht immer eingehalten werden. Versuchen Sie trotzdem, sich oder Ihr Kind so gut wie möglich vor einer Ansteckung zu schützen: Maske tragen, häufiges Händewaschen und gründliches Lüften sind auch mit Kleinkind umsetzbar. Üben Sie mit Ihrem Kind richtiges Händewaschen und das Niesen / Husten in die Ellenbogenbeuge.

Erklären Sie Ihrem Kind altersgerecht, worum es geht.

Schauen Sie sich gemeinsam eine Kindersendung dazu an. Eine Auswahl hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf der Webseite [Gestaltung des Familienalltags in Corona-Zeiten](#) zusammengestellt.

Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie sich und Ihrem Kind die Quarantäne so angenehm wie möglich machen können:

- Richten Sie gemeinsam einen Tagesplan ein mit Essenszeiten und Zeiten zum Lernen und Spielen. Planen Sie dabei auch gezielt Ruhezeiten für sich ein.
- Gestalten Sie einen Quarantänekalender, auf dem Sie die Tage durchstreichen können, ähnlich wie ein Adventskalender. So kann Ihr Kind den Zeitraum besser begreifen.
- Kochen Sie Lieblingsgerichte der Familie.

- Vielleicht können Helferinnen oder Helfer auch Spielsachen vorbeibringen?
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind den Austausch mit Freunden oder Verwandten, zum Beispiel über Telefon oder per Videotelefonie.
- Halten Sie Kontakt zur Schule. Wenn Ihr Kind sich nicht krank fühlt, kann es am Online-Unterricht teilnehmen.
- Gummitwist, Springseile und Zimmertrampoline sorgen auch zu Hause für Bewegung.
- Probieren Sie mit Ihrem Kind Entspannungsübungen aus oder lösen Sie Rätsel.
- Denken Sie positiv: Ihre Haltung vermittelt Ihrem Kind Zuversicht und Sicherheit.
- Auch das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe bietet [Tipps für Eltern zu COVID-19](#) an.

Psychische Belastung in der Quarantäne

Ich denke immerzu an Corona und mache mir Sorgen.

Das ist ganz normal. Wenn Sie merken, dass Ihre Gedanken nur noch um Corona kreisen, lenken Sie sich ab. Denken Sie ganz bewusst an etwas anderes. Beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Ihnen Freude bereiten. Beschränken Sie die Zeit, in der Sie nach Nachrichten über Corona suchen. Überlegen Sie, was Ihnen hilft, sich wohl zu fühlen. Setzen Sie sich kleine Ziele. Probieren Sie etwas Neues aus. Oder nutzen Sie die Zeit für Dinge, zu denen Sie sonst nie kommen, zum Beispiel zum Lesen, Basteln, Fotos anschauen oder Musizieren. Es gibt viele Anregungen im Internet, wie Sie die Zeit zu Hause für sich nutzen können. Bewegung und Entspannungstechniken tun gut und können Ihnen dabei helfen, auch in dieser Ausnahmesituation entspannt zu bleiben. Anregungen für ein passendes Training zu Hause finden Sie im Internet. Halten Sie Kontakt zu Freunden und Familie. Sie wissen nicht, wen Sie anrufen können? Gesprächspartner für einen nachbarschaftlichen Austausch können Ihnen das Nachbarschaftshaus Urbanstraße (030 69049750) oder der Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg (030 291 83 48) vermitteln.

Psychologische Unterstützung und Seelsorge

Wenn Sie alleine nicht mehr weiter wissen, zögern Sie nicht, sich Hilfe zu suchen. Es gibt Anlaufstellen und Unterstützungsangebote für Menschen in verschiedenen Lebenssituationen.

– Eine Übersicht finden Sie am Ende des Merkblatts

Dicke Luft zu Hause?

Quarantäne kann schwierig sein und schwierige Situationen zu Hause verschärfen. Wenn Sie das Gefühl haben die Kontrolle zu verlieren, unterbrechen Sie die Situation. Suchen Sie sich Hilfe! Das Bundesforum Männer bietet in vielen Sprachen eine [Handlungsempfehlung](#) an, die hilft, in Krisensituationen einen kühlen Kopf zu bewahren. Wenn Sie sich zu Hause nicht sicher fühlen, suchen Sie Hilfe. Das Hilfetelefon „[Gewalt gegen Frauen](#)“ berät Betroffene zu jeder Zeit anonym, kompetent, sicher und barrierefrei: 08000 116 016. Eine Beratung für betroffene Männer bietet das Hilfetelefon „[Gewalt an Männern](#)“: 0800 1239900. Kinder und Jugendliche, die mit der Situation in der Quarantäne Probleme haben, können sich z. B. bei der Nummer gegen Kummer melden: 116 111 (Mo - Sa 14.00 - 20.00 Uhr).

– Infos zu weiteren Kontaktstellen finden Sie am Ende des Merkblatts

Finanzielle Entschädigung: Verdienstaustausch durch die Quarantäne

- Für den Fall, dass Sie oder Ihr Arbeitgeber einen Verdienstaustausch durch die Quarantäne haben, kann eine Entschädigung beantragt werden. Weitere Informationen finden Sie bei der [Senatsverwaltung für Finanzen](#). [Merkblatt zur Entschädigung](#)
- Für Eltern: [Entschädigungen nach dem Infektionsschutzgesetz bei Schließung von Kinderbetreuungseinrichtungen und Schulen](#)

Was ist mit der Impfung gegen Corona?

Mit einer Impfung kann ein Immunschutz gegen das Virus aufgebaut werden. **Die Impfung schützt vor einer schweren COVID-19-Erkrankung.** Dennoch besteht auch bei Geimpften oder Genesenen ein Risiko, sich selbst und andere anzustecken. Bleiben Sie daher bitte vorsichtig, wenn Sie in der Öffentlichkeit mit vielen Menschen zusammenkommen, wie beispielsweise im öffentlichen Nahverkehr, oder wenn im persönlichen Umfeld Kontakt zu besonders gefährdeten Menschen besteht.

Zusammen mit den AHA + L -Regeln (Abstand halten, Hygiene beachten, im Alltag Maske tragen, regelmäßig lüften) bietet die Impfung den bestmöglichen Schutz vor einer Erkrankung. Wenn Sie Krankheitszeichen entwickeln, sollten Sie jedoch konsequent zu Hause bleiben und sich z. B. beim Hausarzt testen lassen.

In Berlin sind nicht die Gesundheitsämter für die Abläufe bei der Schutzimpfung zuständig. Darum kümmert sich der Senat. Die Impfung ist freiwillig. In Impfzentren, in Hausarztpraxen und in vielen Betrieben wird geimpft. Antworten auf die wichtigsten Fragen finden Sie hier:

- Informationen zur Schutzimpfung auf [infektionsschutz.de](https://www.infektionsschutz.de) oder auf [zusammengegencorona.de](https://www.zusammengegencorona.de)
- [Aufklärungsmerkblatt](#) vom Deutschen Grünen Kreuz e. V., in Kooperation mit dem RKI
- Speziell für Berlin: [Häufige Fragen](#) zur Impfung in Berlin

Warum müssen Geimpfte und Genesene weiterhin bestimmte Vorsichtsmaßnahmen einhalten, wie beispielsweise das Tragen einer Maske?

Auch bei Geimpften und Genesenen besteht ein Risiko, sich selbst und andere anzustecken. Wenn daher in der Öffentlichkeit viele Menschen zusammenkommen, wie beispielsweise in Bussen und Bahnen, oder wenn im privaten Bereich Kontakt zu besonders gefährdeten Menschen besteht, sollten alle weiterhin vorsichtig bleiben. Insbesondere durch andere seltene Virusmutationen besteht eine erhöhte Gefahr, sich und andere anzustecken – selbst wenn Sie geimpft sind. Zusätzlich schützt eine Maske auch vor anderen übertragbaren Krankheiten, z. B. Erkältung oder Grippe.

Weitere Informationen zum Coronavirus

- [Informationen zum Coronavirus in leichter Sprache: https://corona-leichte-sprache.de/](https://corona-leichte-sprache.de/)
- [SARS-CoV-2: Virologische Basisdaten sowie Virusvarianten](#): Informationen vom Robert Koch-Institut (RKI)
- [Zusammen gegen Corona](#): Informationskampagne des Bundesministeriums für Gesundheit
- <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus.html>: umfassende Webseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zu Corona
- [Dritte SARS-CoV-2-Infektionsschutzmaßnahmenverordnung](#)
- Robert-Koch-Institut (RKI): [Antworten auf häufig gestellte Fragen zum Coronavirus SARS-CoV-2 / Krankheit](#)
- [Informationsseite zum Thema Long COVID](#)

Informationen in anderen Sprachen

- <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/materialienmedien/informationen-in-anderen-sprachen.html>
- <https://www.berlin.de/ba-friedrichshain-kreuzberg/aktuelles/corona-informationen/mehrsprachige-informationen/>
- <https://www.berlin.de/laf/leistungen/gesundheit/infektionsschutz/>
- https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Buerger/Infografik_Tipps_Alltag.html

Wo finde ich Unterstützung während meiner Quarantäne?

Medizinische Notfälle

- Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117 für nicht lebensbedrohlich erkrankte Personen
- Notruf: 112 für lebensbedrohliche Erkrankungen

Koordinierungsstellen ehrenamtliche Corona-Hilfe

- für Friedrichshain-Kreuzberg: Nachbarschaftshaus Urbanstraße 030 69049750 oder -51
- für andere Bezirke Berliner Engagement-Nummer: 030 577 00 22 00
- CoronaPort listet zahlreiche Helferinnen und Helfer in und um Berlin auf, die per E-Mail oder telefonisch direkt kontaktiert werden können
- Auf Quarantäne-Heldinnen können Hilfesuche an der Online-Pinnwand abgegeben werden. Die Hotline ist täglich von 10.00-18.00 Uhr zu erreichen unter: 0800 8050850.
- Die Nachbarschaftsplattform NEXD koordiniert die Unterstützung im Alltag mit einer App.
- Silbernetz Seniorentelefon gegen Einsamkeit: 0800 / 4 70 80 90 (täglich 8.00-22.00 Uhr)

Seelsorge

- Telefonseelsorge der christlichen Kirchen für alle Menschen: 0800 1110 / 222 oder 111 (24h)
- Muslimisches Sorgentelefon für alle Menschen: 030 44 35 09 821

Gewaltschutz für Erwachsene

- BIG Hotline bei häuslicher Gewalt für Berlin: 030 611 03 00 (täglich 8.00-23.00 Uhr)
- Opferhilfe Berlin für Menschen, die von Gewalt betroffen sind: 030 395 28 67 (Mo-Fr 10.00-13.00 Uhr; Di/Do 15.00-18.00 Uhr).
- LARA - Fachstelle bei sexualisierter Gewalt: 030 216 88 88 (Mo-Fr 9.00-18.00 Uhr)

Kinder, Jugendliche und Familie

- Kinder- und Jugendtelefon Nummer gegen Kummer: 116 111 (Mo-Sa 14.00-20.00 Uhr)
- Elterntelefon Beratung bei Sorgen von Eltern: 0800 111 0 550 (Mo-Fr 9.00-11.00 Uhr; Di/Do 17.00-19.00 Uhr)
- Kindernotdienst Berlin: 030 61 00 61 (24 h)
- Jugendnotdienst Berlin: 030 61 00 62 (24 h)
- Schwangere in Not: 0800 40 40 020
- bei Verdacht von Kindesmisshandlung, Vernachlässigung und sexuellem Kindesmissbrauch: Hotline Kinderschutz Berlin 030 61 00 66 (24h)

Gesundheitsamt Friedrichshain-Kreuzberg
Tel. (030) 90 298 8000
(Mo - Fr 9.00 - 11.00 + 11.30 - 17.00 Uhr, Sa 10.00 - 14.00 Uhr)

Schreiben Sie uns über das Corona-Kontaktformular
oder per Mail an coronakontakt@ba-fk.berlin.de

