

# Informationen für Kontaktpersonen

Das Gesundheitsamt des Landkreises Friesland möchte Sie über den Ablauf Ihrer häuslichen Isolation, der sogenannten Quarantäne, informieren.

Da Sie auf Basis des Bund-Länder-Beschlusses, beschlossen am 07.01.2022, zur häuslichen Isolation verpflichtet sind, wird Ihnen kein Bescheid zugestellt werden.

## Umsetzung der Quarantäne

Sie wurden bereits von einer positiven getesteten Person darüber in Kenntnis gesetzt, dass Sie sich ab sofort eigenverantwortlich in häusliche Isolation zu begeben haben. Dies bedeutet für Sie:

- Kein Kontakt zu anderen Menschen
- Es sollten nur Haushaltsangehörige anwesend sein, deren Unterbringung anderweitig nicht möglich ist oder die zur Unterstützung benötigt werden. Diese Familienmitglieder sollten sich nicht im gleichen Raum wie Sie aufhalten, falls dies nicht möglich ist, einen Abstand von mindestens 1,5 Metern, besser 2 Metern, zu Ihnen halten. In diesem Fall sollten alle Beteiligten eine FFP-2-Maske oder einen Mund-Nasen-Schutz (MNS) tragen, vor allem wenn der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann.
- Stellen Sie für sich möglichst eine Einzelunterbringung in einem gut belüfteten Einzelzimmer sicher.
- Die Nutzung gemeinsamer Räume sollte auf ein Minimum begrenzt werden und zeitlich getrennt erfolgen, indem Sie z. B. Mahlzeiten getrennt einnehmen.
- Achten Sie darauf, dass die Räume mehrfach täglich gut gelüftet werden (Stoßlüftung).
- Empfangen Sie keinen Besuch.
- Verlassen Sie nicht Ihr Grundstück (Garten/Hof ist erlaubt)

## Beendigung der Quarantäne

Grundsätzlich müssen Sie für zehn Tage nach Ihrem letzten Kontakt eine häusliche Quarantäne einhalten. Diese endet automatisch nach 10 Tagen ohne Test.

Mit Durchführung eines Antigen Schnelltests (kein Selbsttest) aus einem zugelassenen Testzentrum, ist frühestens am 7. Tag, eine Verkürzung der Quarantäne möglich. Der Test darf nicht vor dem 7. Tag durchgeführt werden.

Hierzu können Sie einen Test bei Ihrem Hausarzt oder in einem Schnelltestzentrum (Liste siehe <https://www.friesland.de/portal/seiten/corona-schnelltests-901001273-20800.html>) durchführen lassen. Mit Vorliegen eines negativen Testergebnisses ist Ihre Quarantäne direkt beendet. Ein Anruf durch das Gesundheitsamt erfolgt nicht. Bitte senden Sie den Nachweis über das negative Testergebnis an [testnachweis@friesland.de](mailto:testnachweis@friesland.de).

Bei dringenden Bedarf, kann eine Bescheinigung über die Quarantäne vom Gesundheitsamt ausgestellt werden.

### **Kinder und Jugendliche in Kitas, Schulen, etc, gilt für die vorzeitige Beendigung folgendes:**

Für Kinder und Jugendlichen, die in der Einrichtung einer seriellen Teststrategie unterliegen, ist eine Beendigung am 5. Tag möglich, wenn hier ein negativer Antigen Schnelltest Test (kein Selbsttest) vorliegt. Der Test darf nicht früher als am 5. Tag erfolgen.

### **Ausnahmen zur Quarantäne**

Für Sie besteht keine Pflicht zur Quarantäne, wenn eine der folgenden Dinge bei Ihnen zutrifft:

- Sie geboostert sind (siehe Schaubild 1 für mögliche Konstellationen)
- Sie frisch doppelt Geimpft sind, ab 14. Tag nach der 2. Impfung, für 3 Monate (Ausnahme J&J)
- Sie Frisch genesen sind, ab Genesendatum, für 3 Monate

Schaubild 1, Boosterung

Grundimmunisierung:		Booster:
Erstimpfung	Zweitimpfung	Boosterimpfung
Genesung	Impfung	Boosterimpfung
Erstimpfung	Genesung	Boosterimpfung
Erstimpfung	Zweitimpfung	Genesung

Gem. **Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung** am 07.01.2022

### **Wichtig für Sie:**

Sollten Symptome einer Covid-19 Erkrankung auftreten, wenden Sie sich bitte an Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt, um eine PCR-Testung zu machen. Hierzu dürfen Sie Ihr Haus und Grundstück verlassen. Sprechen Sie den Termin mit Ihrem Hausarzt ab, so dass dieser Ihnen einen gesonderten Termin zuweisen kann, damit keine Kontakte zu anderen Patienten entstehen. Typische Symptome: Eine Infektion mit dem Coronavirus kann mit vielfältigen Beschwerden auftreten, neben einem allgemeinen Krankheits- und Schwächegefühl vor allem Erkältungssymptome wie Husten, Fieber, Schnupfen und Störungen des Geruchs- und/oder Geschmackssinns.