



Kontaktperson Kategorie I
»höheres Infektionsrisiko«

Falls das zuständige Gesundheitsamt bisher keinen Kontakt zu Ihnen aufgenommen hat: **Rufen Sie an** und schildern Sie Ihre Lage. Sollten Sie niemanden erreichen, warten Sie ab und **versuchen Sie es später erneut**.

Bei Symptomen: Wenn Sie schon Krankheitsanzeichen haben (insbesondere Husten, Fieber, Schnupfen oder Atembeschwerden), oder diese innerhalb von 14 Tagen entwickeln, gelten Sie als **krankheitsverdächtig**. Setzen Sie sich mit dem zuständigen Gesundheitsamt in Verbindung. Dieses wird mit Ihnen klären, ob Sie getestet werden und sich in Behandlung begeben sollten. Sollten Sie dort niemanden erreichen, **kontaktieren Sie telefonisch einen Arzt**. Notieren Sie sich außerdem, mit wem Sie bis zu zwei Tage vor Ausbruch der ersten Symptome Kontakt hatten.

Ob Sie in häusliche Quarantäne müssen, wird Ihnen das Gesundheitsamt sagen. Bis dahin sollten Sie Ihre **Wohnung so wenig wie möglich verlassen**.

Bei Symptomen: Bleiben Sie zu Hause und vermeiden Sie Gänge in die Öffentlichkeit nach Möglichkeit komplett. Das Gesundheitsamt kann auch eine Quarantäne in einem Krankenhaus veranlassen.

Beschränken Sie den Kontakt zu anderen Personen auf das Nötige. Falls Sie in häuslicher Quarantäne sind, versuchen Sie, **Abstand zu Ihren Mitbewohnern** zu halten, beispielsweise indem Sie sich **in separaten Räumen** aufhalten und **zu unterschiedlichen Zeiten essen**.

Waschen Sie regelmäßig Ihre Hände, husten Sie in Ihre Armbeuge und entsorgen Sie Taschentücher gleich, nachdem Sie sie benutzt haben. **Beobachten Sie außerdem zwei Wochen lang Ihren Gesundheitszustand:** Messen Sie zweimal täglich Fieber, führen Sie ein Tagebuch, in dem Sie Ihre Temperatur, auftretende Symptome, Ihre Aktivitäten und Kontakte zu anderen Personen notieren.



Kontaktaufnahme



Quarantäne



Soziales Verhalten



Hygiene & Gesundheit

Kontaktperson Kategorie II
»geringeres Infektionsrisiko«

Warten Sie ab, ob sich das Gesundheitsamt bei Ihnen meldet, Sie müssen dort nicht selbst anrufen.

Bei Symptomen: Wenn Sie schon Krankheitsanzeichen (insbesondere Husten, Fieber, Schnupfen oder Atembeschwerden) haben oder diese innerhalb von 14 Tagen entwickeln, setzen Sie sich mit dem zuständigen Gesundheitsamt in Verbindung. Dieses wird mit Ihnen klären, ob Sie getestet werden und sich in Behandlung begeben sollten. Sollten Sie dort niemanden erreichen, **kontaktieren Sie telefonisch einen Arzt**. Notieren Sie sich außerdem, mit wem Sie bis zu zwei Tage vor Ausbruch der ersten Symptome Kontakt hatten.

Falls Sie in Kontakt mit einem Gesundheitsamt stehen, teilen Sie diesem mit, wenn Sie **14 Tage lang keine Symptome** hatten.

Falls sich das Gesundheitsamt bei Ihnen meldet, folgen Sie den Empfehlungen. Überlegen Sie, ob Sie Gänge in die Öffentlichkeit vermeiden können, indem Sie beispielsweise von zu Hause aus arbeiten, wenn Sie können.

Bei Symptomen: Bleiben Sie zu Hause und vermeiden Sie Gänge in die Öffentlichkeit nach Möglichkeit komplett.

Reduzieren Sie den Kontakt zu Mitgliedern in Ihrem Haushalt auf das Nötige, beispielsweise indem Sie sich **in separaten Räumen** aufhalten und **zu unterschiedlichen Zeiten essen**.

Bei Symptomen: Vermeiden Sie den Kontakt zu anderen Personen nach Möglichkeit komplett.

Waschen Sie regelmäßig Ihre Hände, husten Sie in Ihre Armbeuge und entsorgen Sie Taschentücher gleich, nachdem Sie sie benutzt haben. Halten Sie im öffentlichen Raum **ausreichend Abstand** zu Ihren Mitmenschen.