

## SARS-CoV-2

Coronaviren können Menschen infizieren und verschiedene Krankheiten verursachen: von **gewöhnlichen Erkältungen** bis hin zu **schwerwiegend verlaufenden Infektionen** wie MERS oder SARS.

**SARS-CoV-2** ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Es wurden auch Fälle bekannt, in denen sich Personen bei Betroffenen angesteckt haben, die **nur unspezifische Symptome gezeigt** hatten. Fachleute gehen davon aus, dass die Übertragung primär über Tröpfchen und Aerosole erfolgt.

**COVID-19** ist der Name der Krankheit, die durch SARS-CoV-2 ausgelöst wird.

**Die Isolation** dient dem Schutz von uns allen vor Ansteckung mit dem neuartigen Coronavirus. Sie ist eine zeitlich befristete Absonderung von infizierten Personen.

## Rechtliche Bestimmungen

**Grundlage für die Absonderung in Isolation** ist § 2 der Niedersächsischen Verordnung zur Absonderung von mit dem Corona-Virus SARS-CoV-2 infizierten oder krankheitsverdächtigen Personen (**Niedersächsische SARS-CoV-2-Absonderungsverordnung**).

**Als infizierte** Personen gelten Menschen mit einem positiven PCR Test.

**Die Isolation gilt für 5 Tage nach dem PCR-Abstrichdatum.**

Bitte beachten Sie: Verstöße gegen die Absonderung in Quarantäne können mit einem Bußgeld geahndet werden!

Führen Sie ein Tagebuch zu Symptomen, Körpertemperatur, allgemeinen Aktivitäten und Kontakten zu weiteren Personen (für die zurückliegenden Tage bitte soweit Sie sich erinnern).

**Sie müssen ihre Kontaktpersonen über die Infektion umgehend selbst informieren!**

## Isolation und Absonderung

**Sie sind an COVID-19 erkrankt, dies wurde diagnostisch bestätigt.**

Demzufolge sind folgende Hygieneregeln zu beachten:

- Minimieren Sie soweit möglich die Kontakte zu anderen Personen.
- In Ihrem Haushalt sollen Sie nach Möglichkeit eine zeitliche und räumliche Trennung von den anderen Haushaltsmitgliedern einhalten. Eine zeitliche Trennung kann z.B. dadurch erfolgen, dass die Mahlzeiten nicht gemeinsam, sondern nacheinander eingenommen werden. Eine räumliche Trennung kann z.B. dadurch erfolgen, dass Sie sich in einem anderen Raum als die anderen Haushaltsmitglieder aufhalten.
- Teilen Sie kein Geschirr, Handtücher, Bettwäsche etc. mit anderen Personen. Sammeln Sie Ihre Wäsche separat und waschen Sie diese bei min. 60 °C.

## Versorgung

### Medizinische Versorgung

- Kontaktieren Sie **Ihre/n Haus- oder Facharzt/-ärztin, wenn Sie wegen einer anderen bzw. bestehenden Erkrankung** dringend Medikamente oder eine ärztliche Behandlung benötigen.
- Sagen Sie, was Sie benötigen und dass Sie unter Isolation stehen.
- Kontaktieren Sie bei medizinischen Problemen, die zur Nicht-Einhaltung der Isolation führen können, Ihr Gesundheitsamt

**Wenn sich ihre Symptome verschlimmern, kontaktieren Sie unbedingt ihren Hausarzt.** Dieser wird alles weitere veranlassen.

Bei lebensbedrohlichen akuten Erkrankungen, Vergiftungen oder schweren Verletzungen wählen Sie den **Notruf (112)**. **Beachten Sie die allgemeinen Regeln bei einem Notruf und sagen Sie, dass Sie unter Isolation stehen!**

## Kinder in Isolation

Wenn für Kinder Isolation angeordnet wird, können nicht immer alle Hygieneregeln eingehalten werden. Denn Kinder – insbesondere Kleinkinder– die unter Isolation stehen, brauchen die Fürsorge und Zuwendung ihrer Eltern/familiären Bezugspersonen.

- Versuchen Sie, die Hygieneregeln so gut es geht einzuhalten und individuelle Lösungen für Ihre Situation zu finden.
- Weitere Fragen beantwortet bei Bedarf auch das zuständige Gesundheitsamt. Bitte melden Sie sich über das Kontaktformular.



## Wohlbefinden

### Seelische Gesundheit pflegen

Mit einer Isolation können psychosoziale Belastungen einhergehen. Dazu gehören z.B. Ängste und Sorgen vor schweren Verläufen, das Gefühl, ausgegrenzt zu werden, Einsamkeit, Anspannung oder Schlafstörungen.

- Auch wenn Sie keinen direkten Kontakt zu Personen haben dürfen, bleiben Sie mit Freunden und Familienangehörigen über Telefon, Internet oder andere Medien in Verbindung.
- Überlegen Sie, was Ihnen in belastenden Situationen außerdem helfen könnte.
- Nutzen Sie vorhandene telefonische Hilfsangebote wie z.B. das Seelsorgetelefon oder Krisendienste.
- Nutzen Sie auch in der häuslichen Isolation Ihre Möglichkeiten, Sport zu treiben (z.B. mit einem Heimtrainer oder machen Sie einfache Gymnastikübungen). So bleiben Sie fit und können negativen Stress abbauen.