

Das Gesundheitsamt der Stadt Wolfsburg informiert:

Merkblatt

Coronavirus-Infektion und Quarantäne

Das neuartige Coronavirus: SARS-CoV-2

Coronaviren können Menschen infizieren und verschiedene Krankheiten verursachen: Von gewöhnlichen Erkältungen bis hin zu schwerwiegend verlaufenden Infektionen, aber 4 von 5 Erkrankungen verlaufen mild.

Das Coronavirus 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 Tröpfcheninfektion erfolgt.

Die Quarantäne dient Ihrem Schutz und dem Schutz der Bevölkerung vor Ansteckung mit dem neuartigen Corona-Virus. Sie ist eine zeitlich befristete Absonderung von ansteckungsverdächtigen Personen oder von Personen, die möglicherweise das Virus ausscheiden. Die Quarantäne soll die Verbreitung der Krankheit verhindern.

Die Quarantäne wird angeordnet, wenn Sie innerhalb der letzten 14 Tage in einem Coronavirus Risikogebiet waren oder wenn Sie Kontakt zu einem Corona-Erkrankten hatten.

Damit zählen Sie zu den Personen, die ansteckungsverdächtig sind, ohne selber krank oder krankheitsverdächtig zu sein.

Es ist sehr wichtig, dass Sie die Quarantäne und Hygieneregeln genau einhalten – auch wenn Sie keine Beschwerden haben sollten. Sie schützen damit sich und andere.

Bitte beachten Sie hierzu die beiliegenden Informationen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)!

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 Quarantäne stehen.

Kontaktieren Sie bei medizinischen Problemen Ihre/n Haus- oder Facharzt/ärztin und bitten Sie um Unterstützung.

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 Quarantäne stehen.

Versorgung mit Lebensmitteln:

Bitten Sie Familienangehörige, Freunde oder Nachbarn darum, Ihnen zu helfen. Sie können die Lebensmittel einfach vor Ihrer Tür abstellen.

Seelische Gesundheit pflegen:

Mit einer Quarantäne können psychosoziale Belastungen einhergehen. Dazu gehören z.B. Ängste und Sorgen vor einer Ansteckung, 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 Quarantäne Ihre Möglichkeiten Sport zu treiben (z.B. mit einem Heimtrainer oder machen Sie einfache Gymnastikübungen). So bleiben Sie fit und können negativen Stress abbauen.

Wichtige Telefonnummern:

► Servicehotline der Stadt Wolfsburg, täglich 10:00 – 18:00 Uhr
Tel.: 05361-28-2828

► Ärztlicher Bereitschaftsdienst außerhalb der Praxiszeiten
Tel: 116 117 (bundesweit, kostenlose Servicenummer)

► Notfall/Rettungsdienst
Tel.: 112

Stand 05.03.2020

Weitere Informationen:

Stadt Wolfsburg, www.wolfsburg.de/coronavirus

