

## **Kontaktpersonen bestätigter COVID-19-Fälle**

Ihnen wird eine häusliche Quarantäne bis zum 14. Tag nach dem letzten Kontakt zu einem COVID-19-Erkrankten auferlegt. Es ist Ihnen in dieser Zeit untersagt, Ihre Wohnung ohne ausdrückliche Zustimmung des Gesundheitsamtes zu verlassen. Auch ist es Ihnen in dieser Zeit untersagt, Besuch von Personen zu empfangen, die nicht mit Ihnen im Haushalt leben. Für die Zeit der häuslichen Quarantäne unterliegen Sie der Beobachtung durch das Gesundheitsamt gemäß § 29 des Infektionsschutzgesetzes (IfSG).

### Einzuhaltende Maßnahmen:

- Meiden Sie die Kontakte zu anderen Personen.
- Halten Sie in Ihrem Haushalt eine zeitliche und räumliche Trennung von anderen Haushaltsmitgliedern ein. Eine zeitliche Trennung kann z.B. dadurch erfolgen, dass die Mahlzeiten nicht gemeinsam, sondern nacheinander eingenommen werden.
- Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand zu anderen und drehen Sie sich weg. Halten Sie die Armbeuge vor Mund und Nase oder benutzen Sie ein Taschentuch, das sie sofort entsorgen.
- Waschen Sie sich regelmäßig die Hände gründlich mit Wasser und Seife.
- Vermeiden Sie das Berühren von Augen, Nase und Mund.
- Messen Sie Ihre Körpertemperatur zweimal täglich 14 Tage lang ab dem letzten Kontakt zu dem COVID-19-Erkrankten. Notieren Sie Ihre Körpertemperatur in dem Krankheitstagebuch, welches dieser Mail beiliegt.
- Nehmen Sie Symptome wie Fieber, Husten, Schnupfen, Halskratzen oder Durchfall ernst. Bei Auftreten dieser Symptome kontaktieren Sie unverzüglich Ihren **Hausarzt** oder den **kassenärztlichen Bereitschaftsdienst** (Tel. 116117) und geben Sie die Information weiter, dass Sie eine Kontaktperson eines COVID-19-Erkrankten sind. Informieren Sie ebenso das Gesundheitsamt über die neu aufgetretenen Symptome.
- Falls Sie eine Bescheinigung über den Zeitraum der Ihnen auferlegten Quarantäne benötigen, kontaktieren Sie bitte die für Sie zuständige Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung (Ortspolizeibehörde).
- Für den Kontakt mit dem Gesundheitsamt nutzen Sie bitte folgende Telefonnummer: **+49-(0)-7531-800-2420** oder wenden Sie sich per Mail an **[corona.gesundheitsamt@LRAKN.de](mailto:corona.gesundheitsamt@LRAKN.de)**.

Halten Sie sich bitte an die Ihnen auferlegten rechtlichen Maßnahmen, um sich und Ihre Mitmenschen zu schützen.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit.  
Ihr Gesundheitsamt des Landkreises Konstanz