



### Gegenstände nicht teilen:

- Benutze nur dein eigenes Geschirr, deine eigenen Handtücher, dein eigenes Kuscheltier, ...



### Hygiene:

- Wasche regelmäßig und gründlich die Hände mit Seife.
- Hust- und Niesregeln einhalten: niese und huste in Ellenbeuge oder ein Taschentuch, drehe dich dabei weg und wasche dir direkt die Hände.
- Halte deine Hände von Mund, Nase und Augen fern.

### Lüften und sauber machen:



In Räumen, in denen ihr euch aufhaltet, solltet ihr regelmäßig die Fenster für 5 Minuten ganz weit aufstellen. Ganz besonders wichtig ist das im Bad nach dem Duschen. Flächen und Gegenstände, die oft berührt werden, solltet ihr regelmäßig mit Reinigungsmitteln säubern.



### Gesundheit:



- Fühlt sich jemand von euch krank, hat Halsschmerzen, Fieber, Husten oder kann nicht mehr gut riechen oder schmecken,... dann ruff beim Gesundheitsamt an und meldet es dort.
- Wenn ihr jemanden getroffen habt, der sich angesteckt hat, müssen deine Eltern das dem Gesundheitsamt sagen.

Wenn deine Eltern oder du Fragen habt, könnt ihr beim Gesundheitsamt anrufen **06841/104-7306**.

# QUARANTÄNE



### Quarantäne - Was ist das?

Quarantäne heißt, dass du für eine bestimmte Zeit keinen Kontakt zu anderen Menschen haben darfst und auch deine Wohnung/dein Haus nicht verlassen darfst. Du darfst in der Zeit nur die Menschen sehen, mit denen du zusammen wohnst.



### Warum gibt es die Quarantäne?

Quarantäne ist eine Schutzmaßnahme. Sie hilft gesunde Menschen zu schützen und die weitere Verbreitung des Corona-Virus zu stoppen.

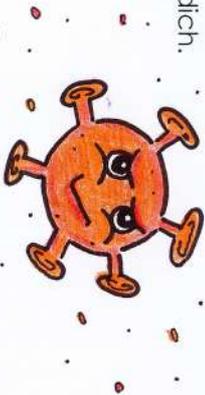


### Wer muss in Quarantäne?

In Quarantäne müssen die Menschen, die selbst das Corona-Virus in sich haben (sich infiziert haben). Sie müssen von den anderen Menschen ferngehalten (isoliert) werden, damit sie das Virus nicht an diese weitergeben solange sie ansteckend sind.

Außerdem in Quarantäne geschickt werden die Menschen, die in den letzten 14 Tagen engen Kontakt zu jemandem hatten, der sich mit dem Virus angesteckt hat: das heißt länger als 15 Minuten direkt mit ihm gesprochen haben oder sich länger als 30 Minuten in einem Raum mit ihm aufgehalten haben. Denn dann ist die Chance hoch, dass diese Person ebenfalls das Virus weitergeben könnte.

Ob du in Quarantäne gehst, darfst du nicht selbst entscheiden. Das entscheidet das Gesundheitsamt für dich.



### Wie lange dauert die Quarantäne?

Normalerweise wird die Quarantäne für 14 Tage ausgesprochen. Das ist der größtmögliche Abstand zwischen der Ansteckung mit dem Virus und dem Ausbruch der Krankheit. Das heißt, wenn die 14 Tage um sind, nachdem du Kontakt mit einem Erkrankten hattest, sind die Viren nicht mehr ansteckend und du kannst sie nicht mehr an andere weitergeben.



Hast du dich mit dem Corona-Virus angesteckt, dauert die Quarantäne mindestens 10 Tage. Eine Ärztin des Gesundheitsamtes entscheidet dann, wann deine Quarantäne zu Ende ist.

### Was muss in der Quarantäne beachtet werden?

Damit die Quarantäne auch wirklich schützt, gibt es Regeln und Vorgaben, die du und deine Familie beachten müssen:

#### **Zu Hause bleiben:**

- Wer von deiner Familie in Quarantäne ist, darf euer Haus/eure Wohnung nicht verlassen.
- Es darf euch niemand besuchen kommen.
- Ihr dürft auch nicht selbst einkaufen gehen.



#### **Abstand halten:**

- So gut es geht solltest du 2 Meter Abstand zu den anderen Menschen halten.
- Auch wenn es schwer fällt, versuche die anderen nicht anzufassen oder sie zu umarmen.
- Ihr solltet nicht alle zusammen und in einem Raum essen. Besser ist es, wenn jeder alleine isst.

