



Die
Bundesregierung



Corona-Virus

Was ist wichtig bei einer Quarantäne zuhause?

Das Corona-Virus darf sich nicht so schnell ausbreiten.

Wer sich angesteckt hat,
muss deshalb in Quarantäne.

Das heißt: Man darf keinen Kontakt haben zu anderen Menschen.

Wir erklären, was bei Quarantäne wichtig ist.

Und wir geben Tipps,
wie man die Zeit in Quarantäne gut übersteht.



Bei Quarantäne zu Hause ist es wichtig, mit der Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben.

Foto: imago/Westend61

→ [Quarantäne bei Covid-19](#)

→ Angst vor neuen Viren

→ Welche Gesetze gelten für eine Quarantäne?

→ Quarantäne zuhause

→ Praktische Tipps

Manche Menschen haben ansteckende Krankheiten.
Sie dürfen keinen anderen Menschen damit anstecken.
Deshalb kommen sie in Quarantäne.

Quarantäne ist ein schweres Wort.
Man spricht es: Ka ran tä ne.

Es bedeutet:
Man bleibt zuhause.
Man darf nicht rausgehen.
Man darf keinen Kontakt zu anderen haben.

Quarantäne bei Covid-19

Im Moment sprechen alle von einer neuen Krankheit.
Die Krankheit heißt Covid-19.
Diese Krankheit wird von einem Virus ausgelöst.
Das Virus heißt Corona-Virus.
Virus ist das schwere Wort für Krankheits-Erreger.

Das Corona-Virus breitet sich schnell aus.
Es ist sehr ansteckend.
Unser wichtigstes Ziel ist:
So wenig Menschen wie möglich sollen sich anstecken.

Dafür ist es wichtig,
dass sich alle an Regeln halten.

Wer sich mit Corona angesteckt hat,
muss in Quarantäne.
Davor haben viele Menschen Angst.
Sie fühlen sich sehr unsicher.

Die Menschen in Quarantäne
haben viele Fragen.
Für die meisten ist die Situation alleine zu Hause neu.

[^ nach oben](#)

Angst vor neuen Viren

Eine Epidemie macht viele Menschen unsicher.
Epidemie ist ein schweres Wort.
Es bedeutet:
Eine Krankheit breitet sich schnell aus.

Viren sind unsichtbar.
Wir können sie auch nicht riechen.
Wir bemerken sie nicht.
Ärzte können sie in unserem Blut sehen.

Wir werden vielleicht krank.
Erst dann wissen wir:
Die Viren sind in unserem Körper.

Viele Menschen machen sich Sorgen.
Sie haben vielleicht Angst um Verwandte und Freunde.
Sie haben vielleicht Angst um ihre eigene Gesundheit.
Sie fühlen sich hilflos.
Diese Gefühle sind in diesen Zeiten ganz normal.

Welche Gesetze gelten für eine Quarantäne?

Die wichtigen Regeln zur Quarantäne stehen im Infektions-Schutz-Gesetz.

Dieses Gesetz soll Menschen vor Ansteckung schützen. Damit sie keine gefährlichen Krankheiten bekommen.

Das Gesundheitsamt darf zum Beispiel eine Quarantäne verhängen. Dann dürfen bestimmte Menschen nicht mehr rausgehen. Sie dürfen keine anderen Menschen treffen. Damit sie die anderen Menschen nicht anstecken.

Manchmal müssen sie auch im Krankenhaus bleiben. Manchmal dürfen sie zuhause sein.

Das Gesundheitsamt passt auf. Die Menschen müssen sich an die Quarantäne halten. Damit die Krankheit sich nicht weiter ausbreiten kann.

Quarantäne zuhause

Die Quarantäne soll Menschen schützen. Für manche Menschen ist die Quarantäne aber schwierig. Die Menschen in der Quarantäne dürfen sich ja nicht draußen bewegen.

Sie dürfen ihre Freunde nicht treffen. Sie dürfen auch nicht arbeiten gehen.

Manche Menschen fühlen sich dann sehr einsam. Manche Menschen fangen an zu grübeln. Sie denken immer wieder an die Krankheit.

Und bekommen vielleicht Angst.
Das muss nicht sein.
Machen Sie sich die Quarantäne so leicht wie möglich!

[^ nach oben](#)

Praktische Tipps

- Auch zuhause müssen Sie in ihre Armbeuge husten oder nießen!
Machen Sie einen Plan für jeden Tag:
- Was möchten Sie erledigen?
Wie möchten Sie Ihre Zeit verbringen?
- Setzen Sie sich Ziele!
- Probieren Sie Neues aus!
Zum Beispiel puzzlen oder zeichnen Sie!
- Telefonieren Sie mit Ihren Freunden und Verwandten!
Oder schreiben Sie Ihnen Nachrichten.
- Bitten Sie Freunde oder Nachbarn für Sie einkaufen zu gehen.
Sie können auch ehrenamtliche Helfer um Hilfe bitten.
- Haben Sie einen Hund?
Dann brauchen Sie auch dafür eine Hilfe.
Überlegen Sie:
Wer könnte mit dem Hund spazieren gehen?
- Geht es Ihnen seelisch nicht gut?
Dann sprechen Sie mit Freunden oder Verwandten!
Sie können auch die Telefonseelsorge anrufen:
0800-111 0 111 oder 0800 – 111 0 222 oder 116 123
- Bewegen Sie sich!
Auch in einem kleinen Zimmer kann man ein bisschen trainieren.
Vorschläge dazu gibt es im Internet!

- Beschäftigen Sie Ihr Gehirn:
Lesen Sie oder lösen Sie Rätsel!
- Sind Sie nervös und angespannt?
Machen Sie Entspannungsübungen!
Im Internet gibt es dazu viele Anleitungen.
- Sie fühle sich in Ihrer Quarantäne nicht gut?
Das ist ganz normal.
Die Situation ist schwierig.
Deshalb fühlen Sie sich schlecht.
- Glauben Sie nicht alles, was Sie hören und lesen!
Manche Menschen lügen.
Manche Menschen machen es schlimmer als es ist.
Sie wollen anderen Menschen Angst machen.
Vertrauen Sie Ihrem Hausarzt und den Menschen vom Gesundheitsamt.
- Schauen Sie nur wenige Informationssendungen zu Corona.
Lenken Sie sich zwischen durch mit anderen Themen ab.
- Denken Sie ganz bewusst an etwas Schönes.
Denken Sie zum Beispiel an schöne Erlebnisse
mit Ihren Freunden oder mit der Familie.

Montag, 30. März 2020

KONTAKT

Haben Sie eine Frage?

Dann rufen Sie uns an. Oder schreiben Sie eine E-Mail.