

## Verhaltensregeln während der häuslichen Quarantäne

**Wenn Ihnen vom Gesundheitsamt eine häusliche Quarantäne angeordnet wurde, halten Sie bitte die folgenden Verhaltensregeln ein.**

### Aufenthalt zuhause

Sie dürfen Ihr Haus / Ihre Wohnung bzw. Ihr Grundstück nicht verlassen.

Der Aufenthalt auf Balkon, Terrasse bzw. im eigenen Garten ist gestattet.

Einkäufe von Lebensmitteln o.ä. können Sie während der Quarantäne nicht selbst erledigen. Lassen Sie diese von einer anderen Person erledigen oder nutzen Sie ein Hilfsangebot (<http://ehrensache-mue.de/corona-hilfe-corona-callcenter/>). Die Einkäufe sind vor der Haustüre abzulegen, so dass es zu keinem Kontakt zwischen Ihnen und der Einkaufshilfe kommt.

Wenn andere Personen mit im Haushalt leben: Separieren Sie sich so weit wie möglich, d.h. schlafen Sie getrennt, nutzen Sie Gemeinschaftsräume nur getrennt, benutzen Sie getrennte Bäder. Wenn Sie ein gemeinsames Badezimmer nutzen müssen, nutzen Sie es nur getrennt und nehmen Sie bspw. Handtücher nach der Nutzung mit, damit diese nicht versehentlich gemeinsam genutzt werden.

### Dokumentation Ihres Gesundheitszustands

Falls bei Ihnen bereits Symptome auftraten, dokumentieren Sie morgens und abends schriftliche deren Verlauf, messen Sie morgens und abends Fieber und notieren Sie auch eine Veränderung der Symptome (besser/schlechter/gleich bleibend).

Falls während Ihrer häuslichen Quarantäne Symptome wie Fieber, Husten, Schnupfen, infektionsbedingte Atemnot o.ä. neu auftreten, melden Sie sich beim Gesundheitsamt unter Angabe Ihres Indexfalls. Der Indexfall ist die auf Covid19 positiv getestete Person, mit der Sie Kontakt hatten. Sie erreichen das Gesundheitsamt Mühldorf a. Inn unter der Tel.: 08631 / 699 509 oder per E-Mail: [corona@lra-mue.de](mailto:corona@lra-mue.de) (bitte unbedingt im Betreff Ihren Index-Fall nennen!).

### Hilfe bei gesundheitlichen Problemen

Sollten Sie medizinische Hilfe oder Beratung benötigen, haben Sie folgende Möglichkeiten:

- Wenden Sie sich telefonisch an Ihren Hausarzt oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst (116 117). In Notfällen rufen Sie die 112 (Notarzt) an.
- Bei Behandlung eines Atemwegsinfekts steht die Schwerpunktpraxis auf dem Volksfestplatz in Mühldorf a. Inn zur Verfügung (Öffnungszeiten: Montag bis Sonntag, 15:00 – 18:00Uhr)

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.lra-mue.de](http://www.lra-mue.de)

Mit einer Quarantäne können psychosoziale Belastungen einhergehen. Bleiben Sie auch in dieser Zeit mit Freunden und Familienangehörigen über Telefon, Internet etc. in Kontakt. Nutzen Sie Möglichkeiten, um im Haus Sport zu treiben, um Stress abzubauen.

Wenden Sie sich in einer psychischen Notlage an den Krisendienst Psychiatrie, Tel.: 0180 / 655 3000.

Für Kinder und Jugendliche sowie Eltern steht auch die Nummer gegen Kummer zur Verfügung: 0800 / 111 0 550 sowie die telefonische Beratung des Amt für Jugend und Familie 08631 / 699 770.

### Bei weiteren Fragen rund um das Thema Corona...

... können Sie sich auch an die bayernweite Corona-Hotline 089 / 122 220 täglich von 08:00 – 18:00 Uhr wenden.