



Braunschweig  
Löwenstadt

# Was ist zu tun, wenn ich engen Kontakt mit einem Menschen mit Corona-Virus hatte?

Die meisten Menschen erfahren per Chat oder Telefon, dass ein Freund, eine Kolleg\*in, eine Sportkamerad\*in, eine Mitschüler\*in positiv auf Covid-19 getestet wurde. Das löst unter Umständen Ängste aus und man fragt sich, wann und wo man Kontakt hatte, wie man sich verhält und was passieren wird.

**Zunächst einmal bewahren Sie Ruhe! Gehen Sie auf direktem Weg nach Hause und bleiben Sie bitte zuhause!**


**Nehmen Sie sich bitte Zeit und überlegen Sie genau, wann und wo Sie zuletzt Kontakt mit einem Menschen mit Corona-Virus hatten.**

**Die folgenden Fragen** helfen Ihnen, die Situation besser einzuschätzen:

1. Hatten Sie mindestens **15 Minuten direkten Kontakt**, z. B. in einem Gespräch **ohne** Mund-Nasen-Bedeckung?
2. Hatten Sie **Kontakt mit Atemwegflüssigkeiten**, wie z. B. beim Küssen oder durch Niesen oder Husten?
3. Haben Sie mit der **infizierten Person zusammen im Auto gegessen ohne Mund-Nasen-Bedeckung**?
4. Haben Sie in geschlossenen Räumen **gefeiert (zuhause, in einer Bar oder einer Kneipe), Sport getrieben, gesungen, gemeinsam Fußball geschaut** oder **längere Gespräche** geführt? Hier können über feinste Tröpfchen (Aerosolen) Ansteckungen stattfinden.

**Wenn Sie eine der Fragen mit „JA“ beantworten**, werden Sie wahrscheinlich vom Gesundheitsamt als **K1-Kontaktperson** eingestuft. Das heißt, dass Sie unter **Quarantäne** gestellt werden. Das Gesundheitsamt bietet Ihnen bei Bedarf einen Corona-Test an.

**Bitte bleiben Sie zuhause und wenden Sie sich umgehend telefonisch oder per Mail an das Gesundheitsamt:**

 **0531 470-7022**

 **Gesundheitsschutz@braunschweig.de**

Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Arbeitgeber auf und sprechen Sie mit ihm über die Situation!

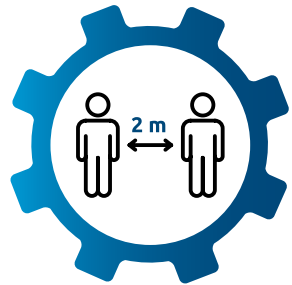
# Was heißt Quarantäne?

## Was muss ich beachten?



- Bleiben Sie zuhause! Sie sollten sich auch nicht im Hausflur aufhalten, Müll runterbringen und auf gar keinen Fall einkaufen gehen!
- Bitten Sie Nachbarn, Freunde, Familienmitglieder für Sie einkaufen zu gehen und die Einkäufe vor der Wohnungstür abzustellen!  
**(kein persönlicher Kontakt!)**

- Halten Sie 2 Meter Abstand; auch von Ihren Familienangehörigen oder Mitbewohner\*innen!
- Essen Sie getrennt von Ihren Mitbewohner\*innen!
- Halten Sie sich möglichst in getrennten Räumen auf!
- Empfangen Sie keine Gäste in Ihrer Wohnung!



- Waschen Sie häufig Ihre Hände mit Seife oder desinfizieren Sie Ihre Hände!

Falls sich in den **nächsten 14 Tagen** bei Ihnen Krankheitsanzeichen zeigen, zum Beispiel Fieber, Husten, Halsschmerzen, Verlust des Geschmackssinnes oder Geruchssinnes, **telefonieren Sie sofort mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt!** Ihr Arzt oder Ihre Ärztin entscheidet mit Ihnen, ob ein Test sinnvoll ist und was für Sie im Moment hilfreich ist.

**Helfen Sie, indem Sie für sich selbst und Ihre Mitmenschen Verantwortung übernehmen und umsichtig handeln!**