



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 gesessen 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!

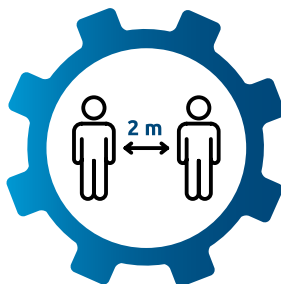
Was heißt Quarantäne?

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!