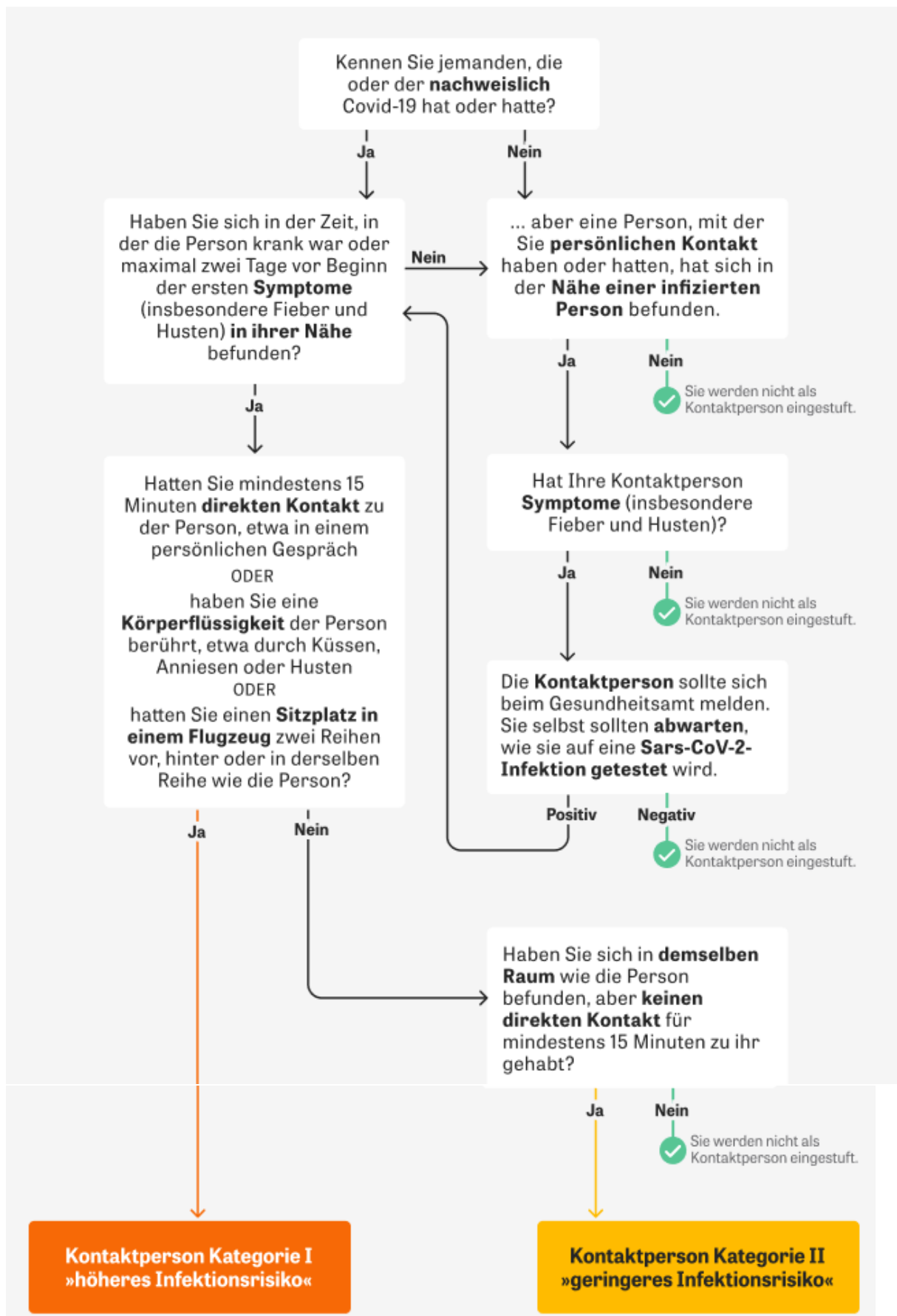







# Habe ich mich mit dem Coronavirus angesteckt?

Wenn Sie sich fragen, wie gefährdet Sie sind, weil vielleicht ein Kollege oder Bekannter mit Sars-CoV-2 infiziert ist: Diese Entscheidungshilfe zeigt, was nun zu tun ist.



# Habe ich mich mit dem Coronavirus angesteckt?

Wenn Sie sich fragen, wie gefährdet Sie sind, weil vielleicht ein Kollege oder Bekannter mit Sars-CoV-2 infiziert ist: Diese Entscheidungshilfe zeigt, was nun zu tun ist.

Kontaktperson Kategorie I »höheres Infektionsrisiko«		Kontaktperson Kategorie II »geringeres Infektionsrisiko«
<p>Falls das zuständige Gesundheitsamt bisher keinen Kontakt zu Ihnen aufgenommen hat: <b>Rufen Sie an</b> und schildern Sie Ihre Lage. Sollten Sie niemanden erreichen, warten Sie ab und <b>versuchen Sie es später</b> erneut.</p>	 <p>Kontaktaufnahme</p>	<p><b>Warten Sie ab</b>, ob sich das Gesundheitsamt bei Ihnen meldet, Sie müssen dort nicht selbst anrufen.</p>
<p>Ob Sie in häusliche Quarantäne müssen, wird Ihnen das Gesundheitsamt sagen. Bis dahin sollten Sie versuchen, <b>Ihre Wohnung so wenig wie möglich zu verlassen</b>.</p>	 <p>Quarantäne</p>	<p>Falls sich das Gesundheitsamt bei Ihnen meldet, folgen Sie den Empfehlungen. Ansonsten prüfen Sie, welche Gänge Sie in die <b>Öffentlichkeit vermeiden</b> können, indem Sie beispielsweise von zu Hause aus arbeiten.</p>
<p>Nach Möglichkeit sollten Sie den <b>Kontakt zu anderen Personen</b> auf das Nötige <b>beschränken</b>. Falls Sie in häuslicher Quarantäne sind, versuchen Sie, Abstand zu Ihren Mitbewohnern zu halten, beispielsweise indem Sie sich in einem separaten Raum aufhalten und zu unterschiedlichen Zeiten essen.</p>	 <p>Soziales Verhalten</p>	<p>Wenn möglich, <b>reduzieren Sie den Kontakt zu Mitgliedern in Ihrem Haushalt</b> auf das Nötige, beispielsweise indem Sie sich in einem separaten Raum aufhalten und zu unterschiedlichen Zeiten essen.</p>
<p>Waschen Sie regelmäßig Ihre Hände, husten Sie in Ihre Armbeuge und entsorgen Sie Taschentücher gleich, nachdem Sie sie benutzt haben. <b>Beobachten Sie außerdem zwei Wochen lang Ihren Gesundheitszustand</b>: Messen Sie zweimal täglich Fieber, führen Sie ein Tagebuch, in dem Sie Ihre Temperatur, auftretende Symptome, Ihre Aktivitäten und Kontakte zu anderen Personen notieren.</p>	 <p>Hygiene &amp; Gesundheit</p>	<p>Waschen Sie regelmäßig Ihre Hände, husten Sie in Ihre Armbeuge und entsorgen Sie Taschentücher gleich nachdem Sie sie benutzt haben. Sie müssen Ihren <b>Gesundheitszustand nicht mehr als sonst beobachten</b>. Falls Sie mit dem Gesundheitsamt in Kontakt stehen, geben Sie nach 14 Tagen Bescheid, dass Sie keine Beschwerden hatten.</p>
<p>Erst wenn Sie innerhalb von 14 Tagen Symptome wie Fieber oder Husten entwickeln, gelten Sie als <b>krankheitsverdächtig</b>. Setzen Sie sich mit dem zuständigen Gesundheitsamt in Verbindung. Dieses wird mit Ihnen klären, ob sie getestet werden und sich in Behandlung begeben sollten. Sollten Sie dort niemanden erreichen, kontaktieren Sie telefonisch einen Arzt. Führen Sie Ihr Tagebuch weiter.</p>	 <p>Symptome</p>	<p>Erst wenn Sie innerhalb von 14 Tagen <b>Symptome wie Fieber oder Husten</b> entwickeln, setzen Sie sich mit dem zuständigen Gesundheitsamt in Verbindung. So erfahren Sie, ob Sie getestet werden und sich in Behandlung begeben sollten. Sollten Sie dort niemanden erreichen, kontaktieren Sie telefonisch einen Arzt.</p>

Illustrationen von [Annick Ehmann](#), Grafik von [Paul Blicke](#), [Alisa Schröter](#) und [Jakob Wittmann](#)