

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 02.07.2021

## Wenn Sie die Anordnung erhalten haben, sich zu Hause in Isolierung oder Quarantäne

Die meisten, die an Corona (Covid-19) erkranken, entwickeln nur milde Symptome. Bei manchen verläuft die Erkrankung dagegen schwer oder sogar tödlich. Deshalb versuchen wir, die Ansteckungsgefahr einzudämmen.

Um die Ansteckungskette zu unterbrechen, müssen sich mit Corona infizierte Personen vollständig von anderen Menschen absondern. Ansteckungsfähige Personen müssen in Quarantäne.

Isolierung und Quarantäne sind nicht freiwillig. Wenn Sie von einem Arzt/einer Ärztin oder von der Gemeinde, in der Sie leben/sich aufhalten die Anordnung erhalten, sich in Quarantäne oder Isolierung zu begeben, müssen Sie die Regelungen und Hinweise hierzu einhalten. Die Nichtbeachtung kann mit Geldbußen oder Gefängnis geahndet werden. Auch wenn dies nicht gesetzlich vorgeschrieben ist, können Sie aufgefordert werden, zu Hause zu bleiben.

### Was ist Isolierung?

Wenn Sie Corona haben, wird Isolierung für Sie angeordnet. Das heißt, dass Sie sich nicht in der Nähe von anderen Menschen aufhalten dürfen, das gilt auch für andere Haushaltsmitglieder. Sie sollten sich in einem eigenen Zimmer aufhalten, im Zimmer essen und Badezimmer, Toilette oder Küche möglichst nicht mit anderen teilen. Sie dürfen Ihre Wohnung/Ihr Haus nicht verlassen. Kleinkinder oder pflegebedürftige Personen müssen die gewohnte Betreuung, Pflege und Zuwendung weiterhin erhalten.

Wenn sich Ihre Wohnsituation/Unterbringung nicht für eine Isolierung eignet, ist die Gemeinde verpflichtet, Ihnen bei der Suche nach einem entsprechenden Ersatz behilflich zu sein.

Die Isolierung bleibt bestehen, bis ärztlich erklärt wird, dass Sie nicht mehr ansteckungsfähig sind. Wenden Sie sich an einen Arzt/eine Ärztin oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst (Tel. 116 117), wenn Sie schwer erkranken oder medizinische Hilfe benötigen. Manche Krankheitsverläufe sind so schwer, dass sie einen Krankenhausaufenthalt erfordern. Hierüber entscheidet Ihr Arzt/Ihre Ärztin.

Wenn Ihnen mitgeteilt wird, dass Sie Corona haben, erhalten Sie zur „Kontaktpersonennachverfolgung“ einen Anruf von der Gemeinde. Die Kontaktpersonennachverfolgung ist wichtig, um die Ansteckungskette unterbrechen zu können. Alle Angehörigen Ihres Haushalts und alle, mit denen Sie in letzter Zeit in engem Kontakt waren, müssen in Quarantäne.

Die Gemeinde ist zur Geheimhaltung verpflichtet. Es ist wichtig, dass Sie einander verstehen, fragen Sie im Zweifelsfall nach. Wenn Sie Schwierigkeiten mit dem sprachlichen Verständnis haben, können Sie um einen/eine Dolmetscher/in bitten. Ein/e Dolmetscher/in ist kostenfrei.

### Was ist Quarantäne?

Wenn Sie erfahren haben, dass Sie mit einer ansteckungsfähigen Person in Kontakt gekommen sind, müssen Sie sich in Quarantäne begeben. Quarantäne gilt auch bei der Einreise aus den meisten

Til deg som har fått beskjed om å være hjemme i isolasjon eller karantene

Språk: Tysk

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 02.07.2021

anderen Ländern nach Norwegen. Quarantäne heißt, dass Sie genügend Abstand zu allen, auch den Angehörigen Ihres Haushalts, halten müssen. Hiervon ausgenommen sind Kleinkinder oder pflegebedürftige Personen, die ihre gewohnte Betreuung, Pflege und Zuwendung weiterhin erhalten müssen.

Die meisten, die nach Norwegen einreisen, müssen sich einige Tage in einem Quarantänehotel aufhalten. Die Kosten hierfür müssen selbst getragen werden. Wenn Sie sich in häusliche Quarantäne begeben müssen, sollten Sie möglichst ein eigenes Zimmer haben und Gemeinschaftsräume nicht nutzen, wenn sich andere dort aufhalten. Wenn Ihre Wohnsituation dies nicht zulässt, wird Ihnen ggf. eine Alternative angeboten, beispielsweise in einem Quarantänehotel.

Der Schulbesuch, der Aufenthalt am Arbeitsplatz oder die Teilnahme an anderen Aktivitäten sind nicht erlaubt.

Sie dürfen auch keine öffentlichen Verkehrsmittel (Bus, Straßenbahn, U-Bahn, Flugzeuge oder Fähren usw.) nutzen.

Sie können allein draußen Spaziergänge unternehmen, sollten aber mindestens 2 m Abstand zu anderen halten.

Bitte Sie andere, für Sie einzukaufen, oder lassen Sie sich Lebensmittel nach Hause liefern. In dringenden Fällen können Sie Lebensmittel oder Arzneimittel besorgen. Halten Sie dann aber Abstand und tragen Sie einen Mund-Nasen-Schutz.

Sie sollten sich zu Beginn und am Ende der Quarantäne oder bei Auftreten von Corona-Symptomen testen lassen. Der Corona-Test ist kostenlos. Wenn Sie während der Quarantäne Corona-Symptome entwickeln, ist es wahrscheinlich, dass Sie infiziert sind. In diesem Fall müssen Sie sich in Isolierung begeben, bis Sie das Testergebnis erhalten haben. Wenn Sie während der Wartezeit auf das Testergebnis erkranken oder medizinische Hilfe benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Arzt/eine Ärztin.

Die Dauer der Quarantäne beträgt in der Regel 10 Tage ab Ihrer Ankunft in Norwegen oder ab Ihrem letzten Kontakt mit einer ansteckungsfähigen Person. Wenn Sie frühestens 7 Tage nach der Einreise oder einem Kontakt mit einer ansteckungsfähigen Person ein negatives Testergebnis erhalten und keine Symptome haben, ist die Quarantäne beendet.

## Halten Sie sich auf dem Laufenden!

Die Behörden bitten alle, die sich in Norwegen aufhalten, wichtige Informationen und Hinweise über das Coronavirus auf [www.fhi.no](http://www.fhi.no) und [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) zu lesen. Die Hinweise ändern sich häufig. Die Informationen sind in mehreren Sprachen verfügbar. In unterschiedlichen Gemeinden können unterschiedliche Hinweise gelten. Deswegen ist es wichtig, dass Sie sich darüber auf dem Laufenden halten, welche Regelungen in der Gemeinde gelten, in der Sie sich aufhalten. Falls Sie Verständnisprobleme haben, lassen Sie sich die Informationen von jemandem übersetzen.