



Coronavirus-Krankheit (COVID-19): So begeben Sie sich zu Hause in Quarantäne (Selbstisolation), wenn Sie möglicherweise dem Virus ausgesetzt waren und keine Symptome haben

Nicht immer erkennen Menschen, die an COVID-19 erkrankt sind, ihre ersten Symptome. Es ist möglich, dass Sie COVID-19 übertragen, auch wenn Sie noch keine Symptome zeigen oder nie Symptome entwickeln.

Sie müssen sich 14 Tage in Quarantäne (Selbstisolation) begeben, wenn Sie:

- **von einer Reise ins Ausland nach Kanada** zurückkehren (obligatorische Quarantäne)*
- engen Kontakt zu einer Person hatten, die erwiesenermaßen oder vermutlich COVID-19 hat
- von der Gesundheitsbehörde aufgefordert wurden, sich in Quarantäne (Selbstisolation) zu begeben, weil Sie unter Umständen mit dem Virus Kontakt hatten

Quarantäne (Selbstisolation) bedeutet, dass Sie **für 14 Tage** die folgenden Maßnahmen ergreifen:

- **Bleiben Sie zu Hause** und überwachen sich selbst auf [Symptome](#) (auch wenn es sich nur um ein einziges leichtes Symptom handeln sollte)
- **Vermeiden Sie den Kontakt zu anderen Menschen**, um die Übertragung des Virus vor der Entwicklung von Symptomen oder in der frühesten Phase der Krankheit zu verhindern helfen
- **Tragen Sie Ihren Teil dazu bei, die Ausbreitung der Krankheit zu verhindern**, indem Sie zuhause [räumliche Distanzierung](#) praktizieren

Wenn Sie innerhalb der 14 Tage Ihrer Quarantäne Symptome entwickeln, müssen Sie:

- sich sofort von anderen Menschen [isolieren](#), sobald Sie die ersten Symptome bemerken
- sofort einen Arzt oder die [Gesundheitsbehörde](#) anrufen, mit diesen Ihre Symptome und Ihren Reiseverlauf besprechen und deren Anweisungen sorgfältig befolgen

Sie können auch das Online-Selbstprüfungstool benutzen (falls ein solches in Ihrer Provinz oder Ihrem Territorium verfügbar ist), um festzustellen, ob Sie eine weitere Untersuchung benötigen oder auf COVID-19 getestet werden müssen.

Hinweis: Wenn Sie mit einer Person zusammenleben, die sich in Isolation befindet, weil sie erwiesenermaßen oder vermutlich COVID-19 hat, muss Ihre Selbstisolation unter Umständen über 14 Tage hinaus verlängert werden. Wenden Sie sich für weitere Anweisungen an Ihre [Gesundheitsbehörde](#).





Ergreifen Sie folgende Maßnahmen, um sich in Quarantäne (Selbstisolation) zu begeben:

Beschränken Sie den Kontakt zu anderen Menschen

- Bleiben Sie zu Hause oder in der Unterkunft, in der Sie in Kanada wohnen (verlassen Sie das Anwesen nicht)
- Verlassen Sie das Haus nur für medizinisch notwendige Termine (benutzen Sie dazu ein privates Verkehrsmittel)
- Gehen Sie nicht zur Schule, zur Arbeit oder in andere öffentliche Bereiche und benutzen Sie keine öffentlichen Verkehrsmittel (z. B. Busse, Taxis)
- Empfangen Sie keine Besucher
- Vermeiden Sie den Kontakt zu älteren Menschen oder Menschen, die aufgrund ihres Gesundheitszustands einem höheren Risiko ausgesetzt sind, schwer zu erkranken
- Vermeiden Sie den Kontakt zu anderen Menschen, insbesondere zu Menschen, die nicht verweist sind oder dem Virus nicht ausgesetzt waren
- Treffen Sie folgende Vorsichtsmaßnahmen, wenn der Kontakt nicht vermieden werden kann:
 - Halten Sie mindestens 2 Meter Abstand zur anderen Person
 - Halten Sie die Interaktionen mit der anderen Person zeitlich kurz
 - Halten Sie sich in einem separaten Zimmer auf und benutzen Sie nach Möglichkeit ein separates Badezimmer
- Einige Menschen übertragen COVID-19 unter Umständen, auch wenn sie keine Symptome zeigen. Das Tragen einer nicht medizinischen Maske oder Gesichtsbedeckung (die aus mindestens zwei Lagen dicht gewebten Stoffs besteht und so gestaltet ist, dass sie Nase und Mund komplett bedeckt, lückenlos anliegt und mit Bändern oder Ohrschlaufen am Kopf befestigt wird) kann helfen, die Menschen um Sie herum zu schützen, wenn der enge Kontakt zu anderen Menschen nicht vermieden werden kann
- Vermeiden Sie den Kontakt mit Tieren, da es mehrere Hinweise gibt, dass Menschen COVID-19 auf Ihre Haustiere übertragen haben

Dinge, die Sie während der Quarantäne (Selbstisolation) tun können

Halten Sie immer zwei Meter Abstand zu anderen Menschen und:

- grüßen Sie mit einem Winken statt eines Händedrucks, eines Küsschens oder einer Umarmung
- bitten Sie Familienangehörige, Nachbarn oder Freunde, Ihnen bei den wichtigsten Besorgungen zu helfen (z. B. Einlösen von Verschreibungen, Einkaufen von Lebensmitteln)
- nutzen Sie Lebensmittel-Lieferservices oder kaufen Sie online ein
- treiben Sie zu Hause Sport



- nutzen Sie Technologie wie Videoanrufe, um mit Familie und Freunden über Online-Abendessen oder Online-Spiele in Kontakt zu bleiben
- arbeiten Sie von zu Hause aus
- nur auf Ihrem Anwesen: gehen Sie auf den Balkon oder die Veranda, vertreten Sie sich die Beine im Garten oder werden Sie kreativ und versuchen Sie sich in Kreidekunst oder organisieren Sie einen Hindernislauf und Spiele in Ihrem Garten

Halten Sie Ihre Hände sauber

- [Waschen Sie Ihre Hände häufig](#) mindestens 20 Sekunden lang mit Seife und Wasser. Trocknen Sie sie mit Einweg-Papiertüchern oder einem trockenen wiederverwendbaren Handtuch und ersetzen Sie dieses, wenn es feucht ist
- Sie können Schmutz auch mit einem feuchten Tuch entfernen und dann ein Händedesinfektionsmittel auf Alkoholbasis benutzen, das mindestens 60 % Alkohol enthält
- Vermeiden Sie es, Augen, Nase und Mund zu berühren
- Husten oder niesen Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch

Halten Sie Oberflächen sauber und vermeiden Sie es, persönliche Gegenstände mit anderen zu teilen

- Reinigen und desinfizieren Sie Oberflächen, die Sie häufig berühren (wie Toiletten, Nachttische, Türkäufe, Telefone und Fernbedienungen von Fernsehern), mindestens einmal täglich
- Verwenden Sie für die Desinfektion nur [zugelassene Desinfektionsmittel für harte Oberflächen](#), die eine Arzneimittel-Identifikationsnummer (Drug Identification Number, DIN) haben. Es handelt sich dabei um eine achtstellige Nummer, die von Health Canada vergeben wird und mit der bestätigt wird, dass das Desinfektionsmittel für die Verwendung in Kanada zugelassen und sicher ist
- Wenn für die Desinfektion des Haushalts keine Desinfektionsmittel für harte Oberflächen verfügbar sind, kann gemäß den Anweisungen auf dem Etikett bzw. in einem Verhältnis von 5 Milliliter (ml) Bleiche auf 250 ml Wasser bzw. 20 ml Bleiche auf einen Liter Wasser eine verdünnte Bleichelösung angemischt werden. Dieses Verhältnis basiert auf einer Bleiche mit 5 % Natriumhypochlorit zur Erzeugung einer Natriumhypochloritlösung von 0,1 %. Befolgen Sie die Anweisungen zum [sachgemäßen Umgang mit Haushaltsbleichmitteln \(Chlorbleichmitteln\)](#)
- Häufig berührte elektronische Geräte (wie Tastaturen, Touchscreens) können auch mit 70%igem Alkohol desinfiziert werden, falls diesen die Verwendung flüssiger Desinfektionsmittel nicht schadet
- Teilen Sie keine persönlichen Gegenstände (wie Zahnbürsten, Handtücher, Bettwäsche, nicht medizinische Masken, Geschirr und Besteck oder elektronische Geräte) mit anderen



Überwachen Sie sich auf Symptome

- Überwachen Sie sich auf Symptome, insbesondere Fieber und respiratorische Symptome wie Husten oder Atembeschwerden
- Messen Sie täglich (oder gemäß den Vorgaben der [Gesundheitsbehörde](#)) Ihre Temperatur und zeichnen Sie diese auf. Vermeiden Sie soweit wie möglich die Einnahme fiebersenkender Medikamente (z. B. Acetaminophen oder Ibuprofen). Diese Medikamente könnten ein frühes Symptom für COVID-19 verschleiern

Was Sie während einer Quarantäne (Selbstisolation) zu Hause haben sollten

- Nicht medizinische Maske oder Gesichtsbekleidung (die aus mindestens zwei Lagen dicht gewebten Stoffs besteht und so gestaltet ist, dass sie Nase und Mund komplett bedeckt, lückenlos anliegt und mit Bändern oder Ohrschlaufen am Kopf befestigt wird)
- Einweg-Papiertücher
- Thermometer
- Fließendes Wasser
- Handseife
- Desinfektionsmittel auf Alkoholbasis, das mindestens 60 % Alkohol enthält
- Spülmittel
- Normales Waschmittel
- Normale Haushaltsreinigungsmittel
- Desinfektionsmittel für harte Oberflächen, das eine Arzneimittel-Identifikationsnummer (Drug Identification Number, DIN) hat, oder anderenfalls konzentriertes (5 %) flüssiges Bleichmittel und ein separater Behälter für die verdünnte Lösung
- Geeignete Reinigungsprodukte für elektronische Geräte, die häufig berührt werden

Arbeitsbedingte Reisen für unverzichtbare Beschäftigte

Bestimmte Personen, die die Grenze regelmäßig überqueren, um einen kontinuierlichen Warenfluss und [lebensnotwendige Dienstleistungen](#) sicherzustellen, oder Personen, die andere Leistungen empfangen oder erbringen, die für Kanadierinnen und Kanadier lebensnotwendig sind, sind von der Quarantänepflicht (Selbstisolation) aufgrund eines Aufenthalts außerhalb von Kanada ausgenommen, solange sie symptomfrei sind (keine Symptome von COVID-19 haben).

Sie müssen:

- [räumliche Distanzierung \(Social Distancing\)](#) praktizieren



- sich auf [Symptome](#) überwachen (wenn Sie ein Symptom entwickeln, befolgen Sie die Anweisungen Ihrer örtlichen [Gesundheitsbehörde](#))
- so weit wie möglich an ihrem Wohnort bleiben

Falls Sie von der Gesundheitsbehörde angewiesen wurden, sich aus anderen Gründen in Quarantäne zu begeben (z. B. weil Sie engen Kontakt zu einem Krankheitsfall hatten), informieren Sie Ihre Gesundheitsbehörde über Ihren Status als unverzichtbarer Beschäftigter und befolgen Sie deren Anweisungen.

Wir können alle dazu beitragen, die Ausbreitung von COVID-19 zu verhindern.

Weitere Informationen erhalten Sie unter Canada.ca/coronavirus oder unter der Rufnummer 1-833-784-4397

*** Quarantänegesetz**

Der kanadische Staat hat eine Notverordnung gemäß dem Quarantänegesetz erlassen, die verlangt, dass alle Personen, die auf dem Luft-, Land- oder Seeweg nach Kanada einreisen, sich für 14 Tage in Quarantäne (Selbstisolation) begeben, wenn sie symptomfrei sind, um die Einschleppung und Verbreitung von COVID-19 zu begrenzen. Die 14-Tage-Frist beginnt mit dem Tage der Einreise nach Kanada.