

## Hinweise an Familien, deren Kinder als Kontaktpersonen gelten.

1. Versuchen Sie bestmöglich die Vorgaben für Quarantäne einzuhalten (s.u.)!
2. Nehmen Sie bitte nur dann Kontakt zu Haus- oder Kinderarzt auf, wenn ihr Kind Symptome zeigt! Haus- und Kinderärzte sind nicht primär für die Testung von gesunden Kontaktpersonen zuständig.
3. Wenn ihr Kind als enge Kontaktperson identifiziert wird, erhalten Sie von der für Sie zuständigen Kommune per Post eine schriftliche Anordnung zur Absonderung („Quarantäne“) und einen Testgutschein. Dies kann einige Tage dauern. Wir sind bemüht, Sie darüberhinaus auch telefonisch zu kontaktieren.
4. Eine angeordnete Absonderung wird nicht durch einen unauffälligen Test beendet! Die komplette Quarantänezeit muss abgewartet werden.

### Quarantäne bei Kindern

Die Quarantäne ist eine Schutzmaßnahme. Sie kann aber auch eine Belastung sein, gerade, wenn im Haushalt auch Kinder leben, die nicht mehr in den Kindergarten oder zur Schule gehen können oder von anderen im Haushalt lebenden Personen möglichst separiert werden sollen.

Grundsätzlich dürfen Kinder, die unter häuslicher Absonderung stehen, den häuslichen Bereich (incl. Garten) nicht verlassen.

Eltern und Geschwister des isolierten Kindes dürfen zur Schule / zur Arbeit gehen.

Wenn möglich, sollte sich das Kind von den übrigen Familienmitgliedern trennen.

Wenn eine häusliche Trennung nicht möglich ist, sollten sich die Erwachsenen, wenn mehrere in der Familie leben, so aufteilen, dass ein Erwachsener ausschließlich das Kind betreut. Dieser Erwachsene sollte sich ebenfalls von den anderen Haushaltsmitgliedern isolieren.

Kinder mit häuslicher Isolierung dürfen keine Besuche von anderen Kindern oder Personen empfangen. Kinder aus verschiedenen Familien, die (z.B. wegen Zugehörigkeit zur gleichen Klasse) alle unter häuslicher Isolierung stehen, dürfen ebenfalls nicht miteinander spielen.

Auf eine ausreichende Händehygiene unter den Familienmitgliedern ist zu achten.

Sobald das Kind, das unter häuslicher Absonderung steht, Erkrankungszeichen (wie Fieber, Schnupfen, Halsschmerzen, Atembeschwerden, Muskel-, Glieder- und/oder Kopfschmerzen, Durchfall) zeigt, ist dies dem Gesundheitsamt unter [infektionsschutz@kreis-euskirchen.de](mailto:infektionsschutz@kreis-euskirchen.de) mitzuteilen, und ein Haus- oder Kinderarzt zu kontaktieren. Eine Mitteilung an das Gesundheitsamt hat auch zu erfolgen, wenn andere Familienmitglieder die oben genannten Krankheitszeichen entwickeln.

## Weitere Tipps:

- Erklären Sie Ihrem Kind in altersgerechten Worten die aktuelle Situation und erläutern Sie, warum gewisse Maßnahmen aktuell durchgeführt werden müssen.
- Erklären Sie Ihrem Kind, warum Besuche von Freunden, den Großeltern oder anderen Bezugspersonen aktuell nicht möglich sind. Ermöglichen Sie Ihrem Kind den Austausch mit diesen Bezugspersonen (z.B. über Telefon, Internet und soziale Medien). Wenn Sie die Möglichkeit haben, Videotelefonie zu nutzen, kann dies das Gefühl von Kontakt und Gemeinschaft verstärken.
- Schaffen Sie eine Tagesstruktur, gerade, weil die Routinen des Kindergarten- oder Schulbesuchs aktuell wegfallen. Planen Sie z.B. feste Essenszeiten, Zeiten zum Lernen oder Spielen. Beziehen Sie Ihr Kind in die Planungen mit ein. Auch feste Zeiten, sich über die aktuelle Situation zu informieren, können dazugehören.
- Gehen Sie auf Essenswünsche ein. Bitten Sie Nachbarn und Freunde, für Sie Besorgungen zu machen und ggf. Spielsachen vorbeizubringen.
- Setzen Sie sich mit der Schule in Verbindung: Häufig werden von dort Arbeitsmaterialien zur Verfügung gestellt, die zu Hause bearbeitet werden können.
- Kinder haben ein anderes Zeiterleben als Erwachsene. Malen Sie z.B. einen Kalender o. Ä. und streichen Sie - ähnlich einem Adventskalender - jeden Tag der Quarantäne ab, sodass die Zeitspanne für Ihr Kind greifbarer wird.
- Auch wenn es keinen adäquaten Ersatz für den Spielplatz oder das Spielen im Freien gibt: Ermöglichen Sie Ihrem Kind Bewegung. Durch Bewegung können Anspannung und Stress abgebaut werden. Auf begrenztem Raum können Zimmertrampoline, Gummitwist oder Springseile helfen.
- Probieren Sie mit Ihrem Kind Entspannungsübungen aus. Anregungen und Hinweise auch speziell für Kinder lassen sich im Internet recherchieren.
- Bieten Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich auch mental zu betätigen, z.B. durch Lesen, Schreiben oder Knobelaufgaben.
- Bewahren Sie sich eine positive Grundhaltung: Dies kann sich auch auf Ihr Kind übertragen und vermittelt Zuversicht und Sicherheit.
- Auch wenn Sie den körperlichen Kontakt mit Ihrem Kind nur bedingt einschränken können: Erläutern Sie ihm, warum Sie diesen z.B. in Bezug auf Ihren Partner/Ihre Partnerin reduzieren und wozu dies dient.