

## Corona Quarantäne-Informationen (Stand: 22.11.2021)

### Was ist bei der Wohnungssuche zu beachten?

Es ist unbedingt empfehlenswert, vor der Einreise nach Deutschland bereits eine feste Unterkunft zu haben, da Sie in der Zeit in Quarantäne keine Wohnungsbesichtigungen durchführen können. Tipps und Hinweise zur Wohnungssuche in Kassel, sei es privat organisiert oder über das Studierendenwerk der Universität Kassel, erhalten Sie unter: <https://www.uni-kassel.de/uni/studium/fahrplan-ins-studium/wohnen>  
<https://www.studierendenwerk-kassel.de/de/wohnen/>

Falls Sie ein Wohnheim in Kassel oder Witzenhausen angemietet haben und in häusliche Quarantäne gehen müssen, nehmen Sie bitte Kontakt zu Ihrer [Wohnheim-Sachbearbeiterin](#) auf.

### Wie verläuft der Kontakt zu Personen außerhalb meines Haushalts?

Vermeiden Sie möglichst jeden Kontakt zu Personen, die nicht zum Haushalt gehören. Besuche dürfen nicht stattfinden. Versuchen Sie stattdessen über Social Media & Video-Chat Plattformen Kontakt zu Mitmenschen zu halten (z.B. Telefon, Telegram, WhatsApp, Zoom, FaceTime, Skype). Wenn Sie eine Postlieferung erhalten, sollte das Paket vor der Haustür abgelegt werden, sodass Sie nicht in direkten Kontakt mit den Lieferanten kommen.

### Darf ich Einkaufen und das Nötigste außerhalb meiner Wohnung erledigen?

Leider Nein, in der Zeit der Quarantäne dürfen Sie das Haus nicht verlassen. Fragen Sie also Freunde oder Nachbarn, ob sie für Sie die Einkäufe in nächster Zeit erledigen können und anschließend vor Ihrer Tür abstellen. Außerdem bieten manche Supermärkte auch einen Lieferservice an, z.B. [REWE online shop](#) oder [myTime](#). Einkäufe der meisten online Anbieter müssen online bezahlt werden. Hier empfiehlt sich eine Kreditkarte oder ein PayPal Konto. Für den Fall, dass Sie neu in Kassel sind und noch niemanden kennen, den Sie um Einkäufe bitten können, gibt es auch Gemeinnützige Organisationen, die Unterstützung bei Einkäufen leisten können (z.B. <https://einwirfuerkassel.de/> oder <https://freiwillig-in-kassel.de/de/corona-und-engagement/nachbarschaftsnetzwerk>).

### Was mache ich, wenn ich aufgrund von Quarantäne nicht die notwendigen Behördentermine wahrnehmen kann?

Normalerweise muss man sich innerhalb der ersten 2 Wochen in Kassel beim Bürgerbüro melden. Allerdings besteht aktuell die Schwierigkeit, dass man Termine bereits weit im Voraus buchen muss. In der nachstehenden Website können Sie online einen Time-Slot beim Bürgerbüro im Rathaus buchen: <https://www.kassel.de/service/media/online-services/terminvereinbarungen/terminvereinbarung-fuer-das-buergerbuero.php>  
Wenn Sie sich in Quarantäne befinden und das Bürgerbüro nicht aufsuchen dürfen, gibt es die Möglichkeit, einer Vertrauensperson eine Vollmacht auszustellen. Weitere Informationen dazu finden Sie hier: <https://www.meldeamt24.de/einwohnermeldeamt-kassel/>. Ein Bankkonto können Sie nur eröffnen, wenn Sie bei der Stadt gemeldet sind. Daher wäre es sinnvoll, für die Anfangszeit ausreichend Bargeld mitzunehmen, da beispielsweise die erste Miete, die Kautions oder erste Anschaffungen fällig sein können. Für Dinge, die auch online bezahlt werden können, wären z.B. ein PayPal Account oder eine Kreditkarte sehr nützlich.

### Wie bekomme ich trotz der Quarantäne eine deutsche SIM-Card für mein Handy?

Besonders in der Zeit in Quarantäne ist es wichtig, ein funktionierendes Handy zu haben. Der Gang zum Shop eines Mobilfunkanbieters ist allerdings innerhalb der Quarantäne nicht möglich. Deshalb empfiehlt es sich, eine SIM-Karte bequem online zu bestellen. Bei fast allen großen Anbietern können Sie einfach ein Konto erstellen und sich die Karte dann direkt zuschicken lassen. Häufig müssen Sie in diesem Prozess Ihre Identität bestätigen. Auch dies können Sie online erledigen: Halten Sie dazu Ihren Personalausweis zur Hand, denn dieser wird durch einen Videoanruf mit Ihrer Identität abgeglichen, um Ihre SIM-Card freizuschalten.

### **In Quarantäne – und jetzt?**

- Versuchen Sie weiterhin einen geregelten Tagesablauf aufrecht zu erhalten: z.B. Jeden Tag um 8:00 Uhr stehe ich auf, um halb 9:00 Uhr mache ich Morgensport, von 10:00 – 14:00 Uhr arbeite ich für mein Studium, anschließend koche und esse ich etwas und abends um 18:00 Uhr telefoniere ich mit Freunden.
- Versuchen Sie Entspannungsübungen, z.B. Meditationen, Yoga, Musizieren, Malen für sich zu finden. Eine Quarantäne kann auch emotionalen Stress bedeuten und auch hier sollten Sie darauf achten, sich bewusste Ruhephasen zu schaffen.
- So gut es geht: Versuchen Sie körperlich aktiv zu bleiben. Vielleicht finden Sie ein Work-Out auf YouTube, welches Sie in Ihrem Zimmer ausüben können. Schon einfache Dehnübungen können bereits den Körper entlasten.
- Halten Sie Kontakt zu Freunden und Familie, z.B. per Telefon oder über soziale Netzwerke.
- 

### **Wie sollte ich mich verhalten, wenn ich während der Quarantäne eine Prüfung habe?**

Findet die Prüfung in Präsenz statt, dürfen Sie daran nicht teilnehmen. Bitte wenden Sie sich in diesem Fall am besten an Ihren Professor bzw. Dozenten oder an das Prüfungsbüro Ihres Fachbereichs, um eventuell einen Nachholtermin oder ein alternatives Prüfformat (ggf. per Video) für Sie zu organisieren.

### **Mein Testergebnis ist positiv. Was soll ich tun und worauf soll ich achten, wenn ich mit anderen Menschen zusammenlebe?**

Bei positivem Testergebnis erfolgt eine Quarantäneverfügung durch das Gesundheitsamt. Das Gesundheitsamt wird Ihnen genaue Anweisungen geben. Wenn Sie sich mit anderen Personen eine Wohnung teilen, hat der Schutz der MitbewohnerInnen oberste Priorität.

- Nutzen Sie die Gemeinschaftsräume (Küche, Badezimmer, Flur etc.) nur, wenn es sich nicht vermeiden lässt.
- Vermeiden Sie den Kontakt zu den MitbewohnerInnen (z.B. Bad nur einzeln betreten).
- Versuchen Sie den Mindestabstand von 1,5 m zu Ihren MitbewohnerInnen einzuhalten (Mund-Nasen-Schutz tragen).
- Ob Ihre MitbewohnerInnen sich ebenfalls als Kontaktperson in Quarantäne begeben müssen, wird individuell vom Gesundheitsamt geprüft.
- Achten Sie darauf, dass Sie das Zimmer gut durchlüften & dass Sie alle Oberflächen z.B. Toilette, Waschbecken, Küchen min. 1x am Tag mit Putzmittel reinigen.
- Versuchen Sie, sich zu Hause weiterhin an alle [Hygiene-Regeln](#) zu halten: z.B. Regelmäßiges Händewaschen, Nutzung von Desinfektionsmitteln, in Armbeuge niesen, etc.
- Es wird empfohlen, die Wäsche bei mindestens 60 Grad zu waschen. Auch Geschirr im Geschirrspüler sollte bei höchster Temperatur gereinigt werden.
- Achten Sie besonders im Badezimmer darauf, dass Sie ein eigenes Handtuch benutzen.
- Entsorgen Sie Ihren kompletten Abfall im Restmüll (außer: Pfand & Glasflaschen).

### **Wo erhalte ich medizinischen Rat?**

- Kontaktieren Sie Ihren Hausarzt. Auf der folgenden Webseite können Sie nach einem passenden Arzt und nach gewünschter Fremdsprache suchen.  
<https://arztsucheessen.de/arztsuche/>
- Alternativ können Sie auch das zuständige Gesundheitsamt ([gesundheitsamt@kassel.de](mailto:gesundheitsamt@kassel.de)), Tel: 0561 787 1900 ) oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst kontaktieren (116 117).

### **Wo kann ich mich weiter informieren?**

- Auf der Website des [Robert Koch Instituts \(RKI\)](#) finden Sie noch einmal alle wichtigen Hinweise zur Quarantäne in 15 verschiedenen Sprachen.
- Quarantänebestimmungen des [Landes Hessen](#):
- Wir empfehlen Ihnen, zu Ihrem eigenen Schutz & dem Ihrer Mitmenschen die deutsche *Corona App* herunter zu laden, die Sie über mögliche Risikobegegnungen informiert:  
Apple: <https://apps.apple.com/de/app/corona-warn-app/id1512595757>  
Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=de.rki.coronawarnapp>
- Über aktuelle Informationen bezüglich der Corona Situation in Kassel & den speziellen Auswirkungen auf Ihr Studium informiert Sie die [Universität Kassel](#): Aber auch die [Stadt Kassel](#) selbst.
- Das [Gesundheitsministerium](#) informiert auf seiner Website über die aktuelle Lage innerhalb Deutschlands. Die Informationen sind hier ebenfalls in Englischer Sprache verfügbar.

### Kontakt:

Sie sind nicht allein. Wenn Sie in der Zeit einer möglichen Quarantäne Fragen haben und Unterstützung benötigen, wenden Sie sich bitte an: [welcome-centre@uni-kassel.de](mailto:welcome-centre@uni-kassel.de)

Und an das Studierendenwohnheim, wenn Sie in einem der Zimmer des Studierendenwohnheims wohnen: [infotheke@studierendenwerk.uni-kassel.de](mailto:infotheke@studierendenwerk.uni-kassel.de)

Das Wichtigste zuletzt: Bleiben Sie ruhig, denken Sie selbstständig und lassen Sie sich nicht verrückt machen.