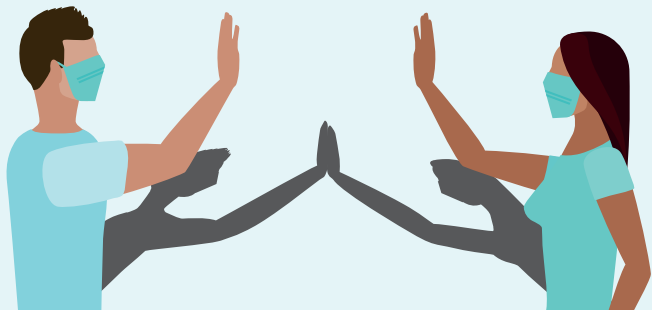




**STOP
CORONA**

KONTAKT TAGEBUCH



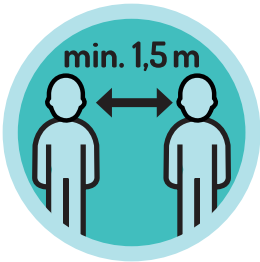
corona.dortmund.de

Stadt Dortmund





**STOP
CORONA**



corona.dortmund.de

Für alle Fälle: Ihr Kontakttagebuch

Steigende Infektionszahlen zeigen, dass es sehr nützlich sein kann, ein Kontakttagebuch zu führen. Alle eingetragenen Informationen sind beim erfolgreichen Kampf gegen das Corona-Virus wichtig. Häufig ist es schwierig, sich im Nachhinein genau an verschiedene Kontakte und Daten zu erinnern.

Sollten Sie irgendwann positiv auf das Coronavirus getestet werden, können Sie anhand Ihres Kontakttagebuchs besser nachvollziehen, welche Personen Sie möglicherweise angesteckt haben. Das Gesundheitsamt kann diese dann als Kontaktpersonen schneller nachverfolgen. Auf der anderen Seite können Sie Ihr Umfeld frühzeitig selbst informieren und warnen.

In Ihrem Tagebuch vermerken Sie schwer nachvollziehbare, nicht täglich stattfindende und mit einem besonderen Risiko verbundene Kontakte. Darunter fallen normalerweise nicht die Menschen, die Sie jeden Tag sehen, wie Ihre Familie, die Wohngemeinschaft, Arbeitskolleg*innen ...

Aber:

- Wer war bei der Geburtstagsfeier am Samstag dabei?
- Welche Kolleg*innen anderer Abteilungen waren auf dem Arbeitstreffen?
- Wann war das Treffen mit der Freundin, bei dem Sie nahe zusammensaßen?
- Wann war der Friseurtermin?



Ihre Notiz könnte z. B. so aussehen:

Datum: 01.12.2020

Uhrzeit: 16.15 Uhr

Dauer: 45 min

Name, Vorname: Marie Meyer

Maske: ja nein

Abstand 1,5m: ja nein

Ort: Indoor Outdoor Spielplatz

Anmerkungen: viele Kinder

Ein Ansteckungsrisiko besteht besonders

- in geschlossenen Räumen mit schlechter Belüftung, bei denen Sie mehr als 15 Minuten lang Face-to-Face-Kontakt zu anderen Person hatten (zum Beispiel im Restaurant oder Café, bei Arbeitstreffen, bei privaten Kontakten, im Konzert, im Theater),
- in großen Gruppen und im Gedränge (zum Beispiel bei Ansammlungen, wenn der Abstand von 1,5 Metern zu den anderen Personen nicht eingehalten wurde, oder beim Singen im Chor),
- in Gesprächen mit lebhafter Atmosphäre und im engem Kontakt zu anderen (zum Beispiel im Restaurant, auf einer privaten Feier).

Notieren Sie sich neben diesen Informationen auch alle Situationen, bei denen Sie selbst das Gefühl hatten, dass Ihre Schutzmaßnahmen möglicherweise nicht ausreichend waren.

Wie umfassend Sie Ihr Tagebuch führen, hängt von Ihrem persönlichen Empfinden und Ihren Bedürfnissen ab.