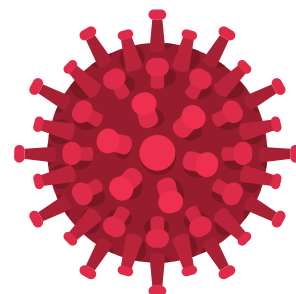
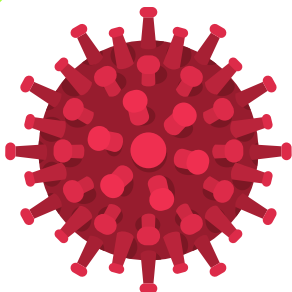
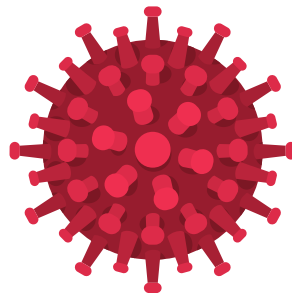
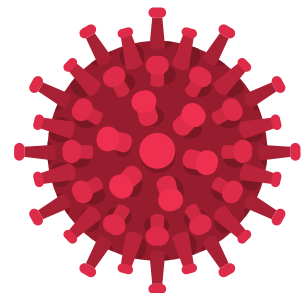
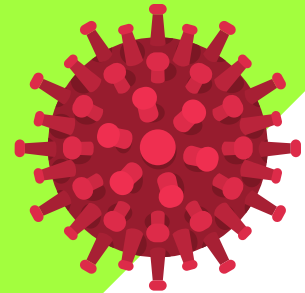


Kontakt-Tagebuch



Kontakt-Tagebuch

Ich wünsche Dir und den Menschen die Dir wichtig sind, dass die Auswertung dieses Kontakt-Tagebuchs nie nötig wird. Aber im Falle eines Falles wird es eine große Hilfe sein.

Falls Du in Kontakt mit jemanden kommst, die/ der einer ansteckenden Krankheit ausgesetzt war, ist es bereits auch dann möglich, dass sie/ er diese überträgt, wenn sie/ er selbst (noch) nicht erkrankt ist.

Zum einen gibt es Menschen, die Überträger*innen von Krankheiten sind, ohne sich selbst infiziert zu haben. In diesen relativ seltenen Fällen gibt es keine warnenden Krankheitssymptome.

Zum anderen gibt es Krankheiten, bei denen jemand sich infiziert und sich bei ihr/ ihm erst mit einiger zeitlicher Verzögerung Krankheitssymptome zeigen. Das kommt recht häufig vor, zum Beispiel auch bei Covid-19.

Wenn Du an Dir Symptome einer ansteckenden Krankheit bemerkst, isoliere Dich bitte selbst und nimm telefonischen Kontakt mit Deiner Hausärztin/ Deinem Hausarzt auf und/ oder dem Gesundheitsamt Deines Landkreises.

Auch wenn Du erfährst, dass Du mit einer/ einem potenziellen Überträger*in einer ansteckenden Krankheit Kontakt hattest, verfare bitte so.

Teile Deine Symptome mit und befolge die Ratschläge und Anweisungen, die Du erhältst. Weise beim Gespräch darauf hin, dass Du ein Kontakt-Tagebuch führst. Falls aufgrund Deiner Schilderungen entschieden wird, dass Deine Kontakte informiert werden müssen, dass sie einer potenziellen Infektion ausgesetzt waren und sie sich ebenfalls selbst isolieren müssen, erleichtert Dein Kontakt-Tagebuch die Arbeit der Mitarbeiter*innen des Gesundheitsamtes entscheidend.

Dadurch hilfst Du die Krankheit einzudämmen. Das kann gesundheitliche Schäden verhindern. Es kann Leben retten. Danke!

Kontakt-Tagebuch

Hinweise zur Handhabung des Kontakt-Tagebuchs:

Datenschutz

Durch das Kontakt-Tagebuch sorgst Du dafür, dass Deine Kontakte nachvollzogen werden können, falls es medizinisch erforderlich wird. Das ist enorm wichtig.

Datenschutz ist ebenfalls sehr wichtig. Darum handle beim Ausfüllen und bei der Aufbewahrung des Kontakt-Tagebuchs bitte nach dem Prinzip:

Nur so viel und so lange, wie nötig!

Beispiele:

Anhand Deiner Terminkalender (Deines Firmen-Kalenders beziehungsweise Deines privaten) können die am jeweiligen Termin Beteiligten lange genug nachvollzogen und kontaktiert werden? Dann genügt im Kontakt-Tagebuch ein Hinweis auf den entsprechenden Terminkalender (wenn darauf Dritte zugreifen können). Eine zusätzliche namentliche Aufführung der Terminteilnehmer in Deinem Kontakt-Tagebuch ist (meiner Meinung nach) dann nicht zwingend erforderlich.

Daten sollten stets nur so lange aufbewahrt werden, wie es erforderlich ist. Halte Dich bei der Aufbewahrungsdauer Deines Kontakt-Tagebuchs an die Vorgaben Deines Bundeslandes. Wenn es dazu (noch) keine Vorgaben gibt, orientiere Dich daran, wie die Datenschutzerfordernisse in ähnlichen Bereichen ist.

Im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie hat das Land Niedersachsen zum Beispiel in der Corona-Verordnung festgelegt, dass Gastronomien und Veranstaltungsunternehmen die Kontaktdaten am Tag des Besuchs und 21 weitere Tage lang aufbewahren müssen, damit das zuständige Gesundheitsamt im Falle eines Falles darauf zugreifen kann. Nach diesen 22 Tagen (1 + 21) müssen die Unterlagen jeweils vernichtet werden.

Das scheint mir eine Regelung zu sein, die auch für Dein Kontakt-Tagebuch sinnvoll ist. Bewahre es so auf, dass es sicher vor neugierigen Blicken ist, aber gleichzeitig schnell gefunden werden kann (zum Beispiel bei Deinen Medikamenten) und/ oder weise mit einer Notiz bei Deinem Personalausweis/ Deiner Krankenkassenkarte darauf hin, wo Dein Kontakt-Tagebuch liegt.

Kontakt-Tagebuch

Hinweise zur Handhabung des Kontakt-Tagebuchs:

Ausfüll-Hilfe

Dein Kontakt-Tagebuch soll Dir die Dokumentation Deiner Kontakte vereinfachen. **Mach es Dir so leicht wie möglich.** Kreuze an, was zutrifft. Fülle aus, was nötig ist. Das reicht. Verliere Dich nicht in Details. Wenn der Paketdienst da war, notiere zum Beispiel die Firma. Das Unternehmen hat Dienstpläne. Es kann dem Gesundheitsamt mitteilen, welche*r der Mitarbeiter*innen am jeweiligen Tag Deine Sendung ausgeliefert hat. Du musst also nicht hinter einzelnen Namen hinterher jagen!

Bitte geh jetzt wie folgt vor:

1. **Drucke Dir 1 x das Kontakt-Tagebuch komplett aus, also alle 9 Seiten!**
2. **Hefte Dir den Komplettsatz als Muster und Vorlage ab.**
3. **Drucke Dir dann die Seiten 5 - 9 jeweils 14 x aus (für 14 Tage).**
4. **Füll Dein Kontakt-Tagebuch täglich aus.**
5. **Nach 14 Tagen weißt Du, welche Seiten Du häufiger brauchst und welche seltener. Druck Dir entsprechend einen kleinen Vorrat aus.**
6. **Bleib am Ball und führe Dein Kontakt-Tagebuch Tag für Tag.**
So selbstverständlich, wie Du Dir eine Tasse Tee (oder notfalls Kaffee) kochst.

Dadurch, dass Du ein Kontakt-Tagebuch führst, erleichterst Du dem Gesundheitsamt die Arbeit. Du trägst dazu bei, eine schwere Infektionskrankheit wie Covid-19 einzudämmen. Das kann Leben retten. Danke dafür!

Ich wünsche Dir und den Menschen, die Dir etwas bedeuten, dass Dein Kontakt-Tagebuch niemals ausgewertet werden muss.
Bleibt alle gesund!

Carmen Splitt

Kontakt-Tagebuch

Für das Datum _____

Von: Vorname _____

Nachname _____

Kontakt-Situationen Zuhause Trifft zu? Dann ankreuzen und ausfüllen:

Firma/ Person eintragen, ob alle Masken trugen und wie lange Dein Kontakt war!

Vertreter*innen Ja, _____

Spendensammler*innen Ja, _____

Hausmeister*in Ja, _____

Ableser*innen Ja, _____
(Strom, Wasser, Gas, Rauchmelder, ...)

Post- oder Paketbot*innen Ja, _____

Lieferservice Ja, _____

Nachbar*innen Ja, _____
(Paketsendung abgeholt, Gespräch auf dem Hausflur, ...)

Handwerker*innen/
Dienstleister*innen Ja, _____
(Klempner*in, Elektriker*in, Schornsteinfeger*in, Friseur*in, Fußpfleger*in, ...)

Logopäd*in Ja, _____

Physiotherapeut*in Ja, _____

Hausärztin/ Hausarzt Ja, _____
(oder entsendetes Praxispersonal)

Seelsorger*in Ja, _____

Pflegedienst Ja, _____

Verwandte waren zu Besuch Ja, _____

Freund*innen waren zu Besuch Ja, _____

Sonstiges Ja, _____

Kontakt-Tagebuch

Für das Datum _____

Von: Vorname _____

Nachname _____

Sonstige Kontakt-Situationen Trifft zu? Dann ankreuzen und ausfüllen:

Ort/ Firma/ Person eintragen, ob alle Masken trugen und Deine Kontaktdauer!

Schule/ Studium/ Weiterbildung

Bus oder Bahn, Hinfahrt Ja, Linie, Uhrzeit _____

Bus oder Bahn, Rückfahrt Ja, Linie, Uhrzeit _____

Üblicher Klassenverband Ja, lt. Stundenplan

Übliche Lehrer*innen Ja, lt. Stundenplan

Ungewöhnliche Kontakte Ja, _____

(Hausmeister*in, Eltern anderer Schüler*innen, ...)

Arbeit

Bus oder Bahn, Hinfahrt Ja, Linie, Uhrzeit _____

Bus oder Bahn, Rückfahrt Ja, Linie, Uhrzeit _____

Übliche Arbeitskontakte Ja, lt. Arbeitsplan

Geplante Termine Ja, lt. Terminkalender

Ungewöhnliche Kontakte Ja, _____

(Handwerker*innen, Vertreter*innen, Kolleg*innen aus anderen Filialen , ...)

Medizinische Termine

Hausärztin/ Hausarzt Ja, _____

Zahnärztin/ Zahnarzt Ja, _____

Sonstige*r Fachärztin/ Facharzt Ja, _____

Physiotherapeut*in Ja, _____

Heilpraktiker*in Ja, _____

Sonstiges, Humanmedizin Ja, _____

Tierärztin/ Tierarzt Ja, _____

Tierheilpraktiker*in Ja, _____

Sonstiges, Veterinärmedizin Ja, _____

Kontakt-Tagebuch

Für das Datum _____

Von: Vorname _____

Nachname _____

Sonstige Kontakt-Situationen Trifft zu? Dann ankreuzen und ausfüllen:

Ort/ Firma/ Person eintragen, ob alle Masken trugen und Deine Kontaktdauer!

Handel und Dienstleistungen

- Friseur*in Ja, _____
- Kosmetiker*in Ja, _____
- Supermarkt Ja, _____
- Discounter Ja, _____
- Drogerie Ja, _____
- Wochenmarkt Ja, _____
- Bäckerei Ja, _____
- Fleischerei Ja, _____
- Buchhandel Ja, _____
- Sanitätshaus Ja, _____
- Schuhgeschäft Ja, _____
- Blumenhandel Ja, _____
- Handarbeitsgeschäft Ja, _____
- Fahrradhandel Ja, _____
- Spielzeughandel Ja, _____
- Elektronikhandel Ja, _____
- Juwelier Ja, _____
- Post Ja, _____
- Sonstiger Brief- und Paketdienst Ja, _____
- Sonstiges Ja, _____
- Sonstiges Ja, _____
- Sonstiges Ja, _____
- Sonstiges Ja, _____
- Sonstiges Ja, _____
- Sonstiges Ja, _____
- Sonstiges Ja, _____

Kontakt-Tagebuch

Für das Datum _____

Von: Vorname _____

Nachname _____

Sonstige Kontakt-Situationen Trifft zu? Dann ankreuzen und ausfüllen:

Ort/ Firma/ Person eintragen, ob alle Masken trugen und Deine Kontaktdauer!

Freizeit und Erholung

Restaurant/ Imbiss Ja, _____

Cafe Ja, _____

Eisdiele Ja, _____

Kirche/ Moschee/ Tempel Ja, _____

Museum Ja, _____

Theater/ Kabarett Ja, _____

Oper/ Operette/ Konzert/ Musical Ja, _____

Festival Ja, _____

Kino Ja, _____

Zoo/ Tierpark/ Aquarium Ja, _____

Zirkus Ja, _____

Freizeitpark Ja, _____

Jahrmarkt/ Weihnachtsmarkt Ja, _____

Sport, Veranstaltung besucht Ja, _____

Sport, eigenes Training/ Turnier Ja, _____

Familienangehörige besucht Ja, _____

Freund*innen besucht Ja, _____

Besuch im Altersheim Ja, _____

Besuch im Pflegeheim Ja, _____

Sonstiges Ja, _____

Sonstiges Ja, _____

Sonstiges Ja, _____

Kontakt-Tagebuch

Für das Datum _____

Von: Vorname _____

Nachname _____

Sonstige Kontakt-Situationen Trifft zu? Dann ankreuzen und ausfüllen:

Ort/ Firma/ Person eintragen, ob alle Masken trugen und Deine Kontaktdauer!

Sonstige Kontakte

Sonstiges **Ja,** _____

Sonstiges **Ja,** _____

Sonstiges **Ja,** _____

Bemerkungen
