

## Quarantäne-Hinweise

Wenn Sie aus dem Ausland einreisen und sich innerhalb von 10 Tagen vor der Einreise in einem Risikogebiet aufgehalten haben, sind Sie verpflichtet, sich unverzüglich nach der Einreise auf direktem Weg in Ihre Unterkunft zu begeben sowie sich für einen Zeitraum von 10 Tagen (bzw. 14 Tagen nach Aufenthalt in Virusvarianten-Gebieten) nach Ihrer Einreise ständig dort aufzuhalten (Quarantäne). Verstöße können als Ordnungswidrigkeit mit einer Geldbuße von bis zu 25 000 Euro verfolgt werden.

Weitere Informationen:

[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Transport/BMG\\_Reisende\\_Tab.html;jsessionid=A393BEC266AF4A1AF428053B43DD9018.internet111?nn=2386228](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Transport/BMG_Reisende_Tab.html;jsessionid=A393BEC266AF4A1AF428053B43DD9018.internet111?nn=2386228)

Nachdem Ihre Quarantäne abgelaufen ist, sollten Sie immer über die lokalen Regeln auf dem Laufenden bleiben, da diese sich auch häufig ändern. Sollte während Ihres Aufenthalts in Bayern eine Person, mit der Sie zuvor in engem Kontakt waren, positiv auf Covid-19 getestet werden, dann werden Sie möglicherweise angewiesen, eine Selbstquarantäne einzuhalten, bis Ihre eigenen Testergebnisse feststehen.

### Allgemeine Informationen:

- Während der Quarantäne dürfen Sie Ihr Zuhause außer in Notfällen nur verlassen, um zum Test zu gehen.
- Halten Sie Abstand zu anderen Personen (mindestens 2 Meter).
- Kein Händeschütteln oder Umarmungen.
- Waschen Sie sich regelmäßig die Hände (mit Seife & mindestens 30 Sekunden lang!)
- Lüften Sie Ihr Zimmer häufig.
- Wenn Sie in einem gemeinsamen Raum leben, vermeiden oder beschränken Sie die Zeit der Nutzung von Gemeinschaftsräumen auf ein Minimum. Bei Nutzung: möglichst zeitlich getrennt voneinander. Analog: Halten Sie sich nicht mit anderen Personen in geschlossenen Räumen auf, insbesondere wenn es sich nicht um Ihre Mitbewohner handelt.
- Falls Sie in einem gemeinsamen Raum leben, achten Sie auf die Einhaltung hygienischer Standards (Desinfektion, verwenden Sie nicht die gleichen Drogerieprodukte)

### Empfohlene Vorräte (Beispiele):

Weizenprodukte: Brot, Teigwaren, Reis, Couscous, Hafer.

Hülsenfrüchte: Linsen, Bohnen.

Früchte: Datteln, Feigen, Weintrauben etc.

Tierische Produkte: Fleisch, Fisch, Milch, Eier

Andere: Salz/Pfeffer, Zucker, Obst/Gemüse

Weitere Infos: Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe empfiehlt während einer Dauer von **10 Tagen:**

- 20 Liter Wasser
- 3,5 kg Getreideprodukte wie Brot, Kartoffeln, Teigwaren und Reis
- 4,0 kg Gemüse, Hülsenfrüchte im Glas oder in Dosen
- 2,5 kg Früchte, Nüsse
- 2,6 kg Milch und Milchprodukte
- 1,5 kg Fisch, Fleisch, Eier
- 0,357 kg Fette, Öle

### Lieferdienste in Passau:

<a href="https://www.lieferando.de/">https://www.lieferando.de/</a>	Lieferservice zum Mitnehmen
<a href="https://www.simplora.de/">https://www.simplora.de/</a>	Lieferservice abhängig von ihrer Postleitzahl
<a href="https://dishbee.com/">https://dishbee.com/</a>	Lieferservice zum Mitnehmen

### Lebensmittelversorgung:

Rewe	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dauerhaftes Sortiment</li><li>• Verfügbare Non-Food-Produkte</li><li>• Lieferkosten: 4,95€</li></ul>
myTime.de	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vollsortiment (über 13.000 Lebensmittel)</li><li>• Einschließlich Tiefkühlprodukte und Getränkekisten sowie Bio und Fair Trade</li><li>• Lieferkosten: 4,99€</li><li>• Frische-Zuschlag: 5,90€</li></ul>
Netto	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trockensortiment (über 1.000 Produkte, Lebensmittel/ Drogerie)</li><li>• Kein Obst/Gemüse/gefrorenes Produkt</li><li>• Lieferkosten: 4,95€ bis 50€</li></ul>
Amazon Pantry	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trockensortiment (5.000 Produkte)</li><li>• Kein Obst/Gemüse/gefrorenes Produkt</li><li>• Nur für Mitglieder von Amazon Prime</li><li>• Lieferkosten: 4,99€ bis 40€</li></ul>
Edeka24	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trockensortiment (4.000 Produkte)</li><li>• Kein Obst/Gemüse/gefrorenes Produkt</li><li>• Lieferkosten: 3,95€ bis 75€</li></ul>
Ökokiste	<ul style="list-style-type: none"><li>• Regionales ökologisches Obst und Gemüse</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Information/Registrierung: <a href="http://www.oe-kokiste-koessnach.de">www.oe-kokiste-koessnach.de</a></li> </ul>
Edeka Klaiber	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lokaler Supermarkt, der einen Lieferservice anbietet</li> <li>• Telefon: 0049/851/87672</li> </ul>
Edeka Hehenberger	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lokaler Supermarkt, der einen Lieferservice anbietet</li> <li>• Telefon: 0049/851/9669881</li> </ul>
Peterhäusl's Rollender Supermarkt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regionaler Supermarkt "auf Rädern".</li> <li>• Jeden Mittwoch in Passau</li> <li>• Für weitere Informationen siehe <a href="http://www.peterhaeusl.de">www.peterhaeusl.de</a></li> </ul>

#### Drogeriemärkte:

DM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drogerie-Sortiment (9.000 Produkte)</li> <li>• Kein Obst/Gemüse/gefrorenes Produkt</li> <li>• Preise wie im lokalen Geschäft</li> <li>• Lieferkosten: 4,95€</li> </ul>
Rossmann	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drogerie-Sortiment (3.500 Produkte)</li> <li>• Kein Obst/Gemüse/gefrorenes Produkt</li> <li>• Lieferkosten: 3,95€ bis 75€</li> </ul>

#### Lieferservice für warme Mahlzeiten:

Malteser Menüservice	<a href="https://www.malteser-menueservice.de/startseite.html">https://www.malteser-menueservice.de/startseite.html</a>
Bayerisches Rotes Kreuz	<a href="https://www.kvpassau.brk.de/angebote/alltagshilfen/essen-aufraedern.html">https://www.kvpassau.brk.de/angebote/alltagshilfen/essen-aufraedern.html</a>

#### Service der Stadt Passau:

Freier Lieferdienst	Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr können Sie unter der Telefonnummer 0049/851/396-877 Lebensmittel bestellen.
---------------------	---

Nachbarschaftshilfe	Regelmäßiger Dienst der Stadt Passau; Freiwillige helfen bei dem Kauf von Lebensmitteln; Telefon: 0049/851/396-236
---------------------	--

Für weitere Informationen (nur auf Deutsch) sehen Sie bitte auch hier nach:

<http://www.passau.de/Aktuelles/Pressearchiv.aspx?rssid=d601938a-e459-46ce-8469-2f5c6fa466cc>

oder

[https://www.facebook.com/Hilfeleistung.Passau.Risikogruppen/?\\_tn=%2Cd%2CP-R&eid=ARBAqziw8aU-](https://www.facebook.com/Hilfeleistung.Passau.Risikogruppen/?_tn=%2Cd%2CP-R&eid=ARBAqziw8aU-)

[CLDhS3VK9I1vESoz6sZSvKOuEmgCrXzM\\_NU3kwpREAFJdhxraWuN5BxOUjYI0TqMNOJT](https://www.facebook.com/Hilfeleistung.Passau.Risikogruppen/?_tn=%2Cd%2CP-CLDhS3VK9I1vESoz6sZSvKOuEmgCrXzM_NU3kwpREAFJdhxraWuN5BxOUjYI0TqMNOJT)  
[w](#)

Kontaktdaten der Nachbarschaftshilfe:

Vinzenz Luckas, Luzia Schustereder, Veronika Kolitz	E-Mail: nachbarschaftshilfe.passau@gmail.com Telefon: 0049/152/24184057
Facebookgroup: Freiwillige im Raum Passau Alexander Knauff	E-Mail: alex287k@gmail.com, Mobil: 0049/176/55328787, Telefon: 0049/851/96682970, <a href="https://www.facebook.com/Hilfeleistung.Passau.Risikogruppen/">https://www.facebook.com/Hilfeleistung.Passau.Risikogruppen/</a>
Dr. Stefanie Wehner	E-Mail: Stefanie.wehner@uni-passau.de, WEHNER05@ads.uni-passau.de, Mobil: 0049/176/23776832

Seelsorge:

Bistum Passau, Andreas Erndl (katholisch)	Telefon: 0049/851 393 - 2320 Mobil: 0049/171/2827124 E-Mail: andreas.erndl@bistum-passau.de
ESG, Sonja Sibbor-Heißmann (evangelisch)	E-Mail: esg@uni-passau.de

### AEGEE:

Wenn Sie sich einsam fühlen, setzen Sie sich bitte über Instagram oder Facebook mit AEGEE in Verbindung:

<https://de-de.facebook.com/AegeePassau>

<https://www.instagram.com/aegeepassau/?hl=de>

### **Bitte beachten Sie:**

Es ist sehr wichtig, dass Sie diese Maßnahmen ernst nehmen! Wenn Sie in Passau ankommen, stellen Sie sicher, dass Sie in der Lage sind, alle notwendigen Sanktionen umzusetzen, um Infektionen von gefährdeten Menschen zu verhindern und die Risiken für Ihre Umwelt und das Gesundheitssystem zu minimieren.

Da sich die Situation ständig weiterentwickelt, können Ihnen die obigen Informationen nur eine erste Vorstellung davon vermitteln, was zu tun ist. Für Ratschläge zur Gesunderhaltung sowie für genaue Updates zur Coronavirus-Politik der Universität Passau besuchen Sie bitte:

<https://www.uni-passau.de/en/coronavirus>

Aktuelle Informationen des Robert-Koch-Instituts (der zentralen wissenschaftlichen Einrichtung der Bundesregierung im Bereich Biomedizin und Public Health) finden Sie hier:

[https://www.rki.de/EN/Home/homepage\\_node.html;jsessionid=E55A7DBBD5EB5765878574A571866730.2\\_cid343](https://www.rki.de/EN/Home/homepage_node.html;jsessionid=E55A7DBBD5EB5765878574A571866730.2_cid343)