

## Jetzt **Quarantäne!** Was nun ... ? Was ist zu tun ... .

Wir möchten Ihnen dabei helfen, mit dieser Ausnahmesituation umzugehen. Dafür haben wir ein paar Hinweise für Sie zusammengestellt.

Am wichtigsten ist zunächst zu klären, ob Sie ausreichend versorgt sind? Was benötigen Sie an Lebensmitteln, um die nächsten Tage in Quarantäne gut zu meistern? Was haben Sie in Ihrem Haushalt und was muss gekauft werden? Gibt es andere Dinge, wie z.B. Medikamente oder Hygieneartikel, die Sie benötigen? Verschaffen Sie sich einen Überblick und machen Sie eine Liste von Dingen, die Sie benötigen.

1. Die naheliegende Lösung ist es, die Hilfe über Verwandte, Freunde oder Nachbarn zu erhalten. Wen würden Sie ansprechen wollen? Sind diese Personen für Sie telefonisch erreichbar? Wenn ja, klären Sie telefonisch, ob sie für Sie den Einkauf übernehmen und die Einkäufe vor die Tür stellen.
2. Wenn Sie darüber hinaus in der aktuellen Situation Hilfe benötigen, gibt es auch eine ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe. Dafür wenden Sie sich bitte an [coronahilfebielefeld.de](https://www.coronahilfebielefeld.de). Wenn Sie über keinen Internet-Anschluss verfügen, erreichen Sie die Corona-Hilfe Bielefeld auch telefonisch unter **299 77 00**.
3. Wenn diese Möglichkeiten nicht greifen, können Sie von der Stadt Bielefeld ein Notfallpaket erhalten. Hierin enthalten sind Grundnahrungsmittel für 2 Tage. Hierfür wenden Sie sich werktags von 9:00 bis 16:00 Uhr an die Telefonnummer **299 099 40**.
4. Für ältere Menschen ist ein Sorgentelefon eingerichtet worden. Hier stehen Ihnen unter der Telefonnummer **988 92 800** Fachleute für Ihre Fragen zur Verfügung.
5. In psychiatrischen Krisensituationen wenden Sie sich werktags von 8:00 bis 15:00 Uhr an die städtischen Fachleute unter der Telefonnummer **51 25 81**. Von 18:00 bis 7:30 Uhr und an Wochenenden und Feiertagen rund um die Uhr steht der Krisendienst Bielefeld unter der Telefonnummer **32 99 285** bereit.