

Liebe Studierende,

herzlich willkommen an der Hochschule für nachhaltige Entwicklung Eberswalde (HNEE)! Um Ihnen in der außergewöhnlichen Situation, in der wir uns alle nach wie vor befinden, die Ankunft und den Einstieg in Ihr Studium an der HNEE zu vereinfachen, haben wir diesen kompakten Info-Guide für Sie zusammengestellt. Dieser wird Sie von der Planung Ihrer Anreise, über die Ankunft in Ihrer studentischen Wohnanlage des Studentenwerkes bis hin zum Ende der verpflichtenden Quarantäne Schritt für Schritt begleiten und Sie mit den wesentlichen Informationen und Formalitäten bezüglich Ihrer Ankunft an Ihrem neuen Studienstandort vertraut machen.

Für die neu immatrikulierten Studierenden der Hochschule für nachhaltige Entwicklung, die zum Wintersemester 2020/21 ihr Studium an der HNEE aufnehmen, hat die Hochschule in enger Absprache mit dem Studentenwerk Frankfurt (Oder) und dem örtlichen Gesundheitsamt ein geeignetes Verfahren entwickelt, das der aktuellen Situation Sorge trägt und gleichzeitig eine intensive Betreuung der Studierenden sicherstellt.

Bei Fragen jeglicher Art können Sie uns vorzugsweise via [welcome@hnee.de](mailto:welcome@hnee.de) aber auch unter der Telefonnummer 03334 – 657 149 in der Regel von 9:00 bis 15:00 Uhr erreichen.

## Grundsätzliches

### Quarantäne-Bestimmungen in Deutschland

„Wer in die Bundesrepublik Deutschland einreist und sich innerhalb von 14 Tagen vor der Einreise in einem Risikogebiet aufgehalten hat, ist verpflichtet, sich nach der Einreise auf direktem Weg nach Hause oder eine andere geeignete Unterkunft zu begeben und sich dort 14 Tage lang zu isolieren. Das gilt nicht, wenn jemand nur durch ein Risikogebiet durchgereist ist und sich dort nicht aufgehalten hat. Das zuständige Gesundheitsamt überwacht die Quarantäneverpflichtung.

Die Regelung zur Quarantänepflicht wird von den Bundesländern in eigener Zuständigkeit erlassen. Bitte erkundigen Sie sich daher auf der Internetseite des Bundeslandes, in dem Sie Ihren Wohnsitz haben bzw. untergebracht sein werden, wie die Quarantäneregelung dort konkret aussieht.“

**Wer sich in den 14 Tagen vor der Einreise in einem Risikogebiet aufgehalten hat, muss sich direkt nach der Ankunft bei der zuständigen Gesundheitsbehörde melden und die Aufenthaltsadresse angeben.**

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-infos-reisende/faq-tests-einreisende.html>

### Quarantäne-Bestimmungen in Brandenburg

Das Gesundheitsamt führt regelmäßige Kontrollen der Einhaltung der Quarantäne durch. Wer sich nicht in Quarantäne begibt oder sich nicht an die Vorgaben in der Quarantäne-Zeit hält, begeht eine Straftat!

[https://bravors.brandenburg.de/verordnungen/sars\\_cov\\_2\\_quarv](https://bravors.brandenburg.de/verordnungen/sars_cov_2_quarv)

### Risikogebiete

Bitte beachten Sie: Ob Sie in Quarantäne müssen hängt nicht von Ihrer jeweiligen Staatsbürgerschaft ab, sondern entscheidend ist die Frage, ob die Region, aus der Sie anreisen, vom Robert-Koch-Institut (RKI) offiziell als Corona-Risikogebiet geführt wird.

ACHTUNG: da das Infektionsgeschehen weltweit weiterhin sehr unübersichtlich ist und jederzeit große Schwankungen auftreten können, empfehlen wir allen Studierenden, in regelmäßigen Abständen die offizielle [Liste des RKI](#) zu überprüfen. So kann unmittelbar vor der Abreise sichergestellt werden, ob die Region, aus der Sie anreisen, nicht doch noch nachträglich zum Risikogebiet erklärt wird und Sie daher dem Quarantäneverfahren unterliegen.

[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Risikogebiete\\_neu.htm](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.htm)

## Möglichkeiten der Quarantäne-Verkürzung

### **Bei bereits vorliegendem negativen Corona-Test bei Anreise:**

Wenn Sie bei Einreise in Deutschland einen negativen Corona-Test vorweisen können, der direkt vor der Abreise bzw. am Flughafen bzw. Bahnhof ausgestellt wurde, kann Sie das Gesundheitsamt von der Quarantänepflicht entbinden. Der Zutritt zur Hochschule, z.B. zur Immatrikulation oder für Vorlesungen ist jedoch erst nach einem zweiten verpflichtenden Negativ-Test nach 5-8 Tagen möglich. Dieser kann in einer mit der HNEE kooperierenden Hausarztpraxis kostenlos durchgeführt werden, wenn Ihr erster Corona-Test außerhalb Brandenburgs erfolgte.

### **Ohne Corona-Test bei Anreise**

Wenn Sie ohne Corona-Test an Ihrem zukünftigen Studienwohnort ankommen, müssen Sie sich sofort wie vorab beschrieben, in 14-tägige Quarantäne begeben. Zur Verkürzung der Quarantäne-Zeit muss zwischen 5–8 Tagen nach Anreise ein Corona-Test gemacht werden. Dieser kann in einer Hausarztpraxis, mit der die HNEE kooperiert, (oder in anderen Teststellen) kostenlos durchgeführt werden.

Sobald dem zuständigen Gesundheitsamt zu diesem Test ein negatives Testergebnis vorliegt, kann das Gesundheitsamt aus der Quarantäne entlassen und Sie können sich danach ohne Auflagen frei bewegen.

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-infos-reisende/faq-tests-einreisende.html>

## Das müssen Sie wissen ... und wobei wir Sie unterstützen

### **Vor Ihrer Anreise**

#### *„was ich brauche“*

Um einen reibungslosen Ablauf zu ermöglichen, ist es unerlässlich, dass Sie uns umfassende Informationen zu Ihrer Anreise zukommen lassen. Auf Wunsch können Sie von unseren studentischen Buddys betreut werden – natürlich immer unter Wahrung der weiterhin geltenden Hygiene- und Abstandsregeln.

#### *„wo ich wohne“*

Wenn Sie während Ihrer Studienzeit in einer studentischen Wohnanlage des Studentenwerkes Frankfurt (Oder) an dem Standort Eberswalde wohnen möchten, stellen Sie bitte rechtzeitig online einen Antrag auf einen Wohnplatz. In der aktuellen Lage werden ausschließlich Wohnplätze in der Wohnanlage Brandenburgisches Viertel für internationale Studierende zur Verfügung gestellt. Die Korrespondenz und der Abschluss des Mietvertrages erfolgen online per E-Mail mit dem Studentenwerk. Über ein Terminvergabesystem können Sie einen Termin zur Schlüsselübergabe mit der\* dem Hausmeister\*in der Wohnanlage vereinbaren.

### „Ich packe meinen Koffer“

Wir empfehlen Ihnen ausdrücklich, für die erste Woche vor Ort eine ausreichende Menge an Bargeld (ca. 300 – 400€) mitzuführen, um sämtliche Kosten für Lebensmittel, Hygieneartikel, Haushaltsgegenstände oder weitere Ausgaben decken zu können. Es ist zu erwarten, dass es während der Quarantäne-Zeit nicht möglich sein wird, Ihre Wäsche zu waschen. Daher sollten Sie beim Packen dringend darauf achten, ausreichend saubere Wäsche für einen Zeitraum von 8 – 14 Tagen einzupacken. Zusätzlich raten wir Ihnen, vorsorglich eine gut ausgestattete Reiseapotheke mit benötigten Medikamenten, Hygieneartikeln des persönlichen Bedarfs (Duschgel, Shampoo, Seife, Zahnbürste, Zahnpasta, etc.) sowie eine ausreichende Zahl von Handtüchern mit sich zu führen.

Alle weiteren notwendigen Gebrauchsgegenstände für Ihren Wohnplatz erhalten Sie mit dem SIS-Pack (Inhalt: Teller, Tasse, Besteck, Kopfkissen, Bettdecke, Bettwäsche, Spannbettlaken, Topf, Pfanne, Müllbeutel, Toilettenpapier) des Studentenwerkes Frankfurt (Oder). Die Kosten dafür betragen 50,00 € und werden zusammen mit der Kaution im Vorfeld an das Studentenwerk überwiesen. Der Erwerb des SIS-Packs ist für alle internationalen Studierende aus Risikogebieten verpflichtend.

## Ihre Ankunft

### „Ich bin da“

Unmittelbar nach Ihrer Ankunft in Deutschland sind Sie dazu verpflichtet, sich auf direktem Wege in Quarantäne zu begeben und sich beim örtlichen Gesundheitsamt per E-Mail oder Telefon (Englisch oder Deutsch) zu melden. Bitte beachten Sie, dass diese Vorgehensweise zwingend erforderlich ist und eine Missachtung ein hohes Bußgeld zur Folge haben kann. **Wer sich nicht in Quarantäne begibt, begeht eine Straftat!**

### Folgende Daten werden bei der Meldung ans Gesundheitsamt benötigt:

Name, Vorname, Geburtsdatum, Einreise aus..., Einreisedatum, Adresse in Deutschland, erreichbare Telefonnummer in Deutschland (siehe auch Text-Vorlage am Ende des Dokumentes)

Sobald Sie sich das erste Mal beim lokalen Gesundheitsamt gemeldet haben, beginnt Ihre Zeit in Quarantäne. Im Rahmen dessen sind Sie dazu verpflichtet, täglich für das Gesundheitsamt per Telefon oder E-Mail erreichbar zu sein.

Bitte beachten Sie: Ob Sie in Quarantäne müssen, hängt nicht von Ihrer jeweiligen Staatsbürgerschaft ab, sondern entscheidend ist die Frage, ob die Region, aus der Sie anreisen, vom Robert-Koch-Institut (RKI) offiziell als Corona-Risikogebiet geführt wird.

**ACHTUNG:** Da das Infektionsgeschehen weltweit weiterhin sehr unübersichtlich ist und jederzeit große Schwankungen auftreten können, empfehlen wir allen Studierenden, in regelmäßigen Abständen die offizielle [Liste des RKI](#) zu überprüfen. So kann unmittelbar vor der Abreise sichergestellt werden, ob die Region, aus der Sie anreisen, nicht doch noch nachträglich zum Risikogebiet erklärt wird und Sie daher dem Quarantäneverfahren unterliegen.

## Während Ihrer Quarantäne-Zeit

### „so bin ich versorgt“

Bitte beachten Sie, dass Sie während der Quarantäne einem absoluten Ausgeh- und Empfangsverbot unterliegen. Das bedeutet: Während der Quarantäne ist es nicht erlaubt, das Haus oder die Wohnung zu verlassen (auch nicht für Einkäufe, Spaziergänge oder sportliche Aktivitäten) und/ oder Besuch zu empfangen.

Denken Sie daran: diese Maßnahme dient nicht nur Ihrem eigenen Schutz, sondern auch dem Schutz Ihrer Nachbarn und aller anderen Menschen in Ihrem Umfeld. Bei Verstößen gegen diese Auflagen tragen Sie allein

die (finanziellen) Konsequenzen – und diese können mitunter sehr teuer werden. Eine Kostenübernahme von Seiten der Hochschule für nachhaltige Entwicklung ist absolut ausgeschlossen.

### **Essen und Einkauf**

Für die Zeit der Quarantäne bietet Ihnen die HNEE im Rahmen des Buddy-Programms an, dass studentische Buddys an zwei bis drei Terminen in der Woche Lebensmitteleinkäufe in umliegenden Supermärkten und Elektroläden für Sie erledigen können, nachdem Sie von Ihnen eine Einkaufsliste und ausreichend Bargeld dafür erhalten haben. Die Übergabe des Geldes und der Einkäufe wird dabei unter Einhaltung der gängigen Hygienevorschriften, insbesondere unter Wahrung von zwei Metern Sicherheitsabstand erfolgen. Die genauen Details werden die studentischen Buddys mit Ihnen persönlich klären. Zusätzlich stehen Ihnen diese anfangs für all Ihre Fragen rund um das Studium und den Studienalltag an der HNEE zur Verfügung.

### **Sollten ausreichend internationale Studierende vor Ort sein, bietet das Studentenwerk eine Mittagsversorgung an:**

Damit Sie auch während Ihrer Quarantäne mit einem guten Mittagessen versorgt werden und schon das Talent unserer Mensaköch\*innen kennenlernen können, bietet Ihnen das Studentenwerk exklusiv die Möglichkeit, das Essen direkt vor Ihre Wohnungstür in der studentischen Wohnanlage liefern zu lassen. Dieser Service kostet Sie nur einmalig 25 € für eine Essenslieferung an 5 aufeinanderfolgenden Tagen (Wochenende ausgenommen). Mit dem Einladungsschreiben des studentischen Wohnens erfolgt die Abfrage, ob Sie das Angebot in Anspruch nehmen möchten. Sofern Sie das wünschen, ist der Betrag für das Essen i. H. v. 25 € zusammen mit der Kautions- und dem SIS-Pack an das Studentenwerk zu überweisen. Das Essen ist aus dem aktuell gültigen Speiseplan auswählbar.

Link Speiseplan des Studentenwerkes: <http://www.studentenwerk-frankfurt.de/2011/index.php?lg=de&rt=Eberswalde&ct=Gastronomie&sct=Home&city=Eberswalde&style=&lk=CafeteriaMoellerstrasse>

In Eberswalde gibt es zudem eine Reihe von Caterern und Lieferdiensten, die ganztägig warme Speisen anliefern können. Bei Bedarf können wir Ihnen gerne eine Übersicht über die verfügbaren Lieferdienstangebote mit den entsprechenden Lieferzeiten bereitstellen.

### **Müll**

Während Ihrer Quarantäne-Zeit wird Ihr Müll durch die Hausmeister\*innen im Brandenburgischen Viertel entsorgt. Stellen Sie Ihren Müll immer mittwochs, bis 10 Uhr, vor Ihre Tür.

### **Medizinische Notfälle**

Im Anhang zu diesem Leitfaden finden Sie unseren Durchblick für Erstsemester mit einer Auflistung von Mediziner\*innen und Praxen in Eberswalde und Umgebung.

Bei nicht akut lebensbedrohlichen Beschwerden kann außerhalb der Sprechzeiten der Ärzt\*innen unter der Telefonnummer 116 117 der kassenärztliche Notdienst benachrichtigt werden.

Bei akuten medizinischen Notfällen kann auch eine Einweisung ins örtliche Krankenhaus, dem Werner Forßmann Klinikum erfolgen.

## Anmeldung und Übergabe

*„das muss ich machen“*

Innerhalb der ersten drei Tage prüfen Sie bitte, vermerken eventuelle Mängel Ihres Wohnplatzes und schicken die von Ihnen unterzeichnete Inventarliste vorab per E-Mail an das Studentenwerk Frankfurt (Oder).

Bitte vereinbaren Sie, ggf. mit Hilfe Ihres studentischen Buddies beim zuständigen Einwohnermeldeamt/ Bürgeramt online einen Termin für die Zeit nach der Quarantäne um sich „hier“ wohnhaft zu melden.

## Quarantäne-Verkürzung durch negativen Corona-Test

Nach 5 – 8 Tagen nach Anreise werden wir Sie über einen Termin des obligatorischen Corona-Tests informieren. Dieser Test wird in einer Hausarztpraxis, mit der die HNEE kooperiert, (oder in anderen Teststellen) durchgeführt.

Sobald dem zuständigen Gesundheitsamt das negative Testergebnis vorliegt, kann das Gesundheitsamt aus der Quarantäne entlassen und Sie können sich fortan wieder in vollem Umfang frei bewegen. Im Anschluss daran können Sie sich um alle weiteren Formalitäten kümmern – und natürlich Ihren neuen Studienort Eberswalde besser kennenlernen.

## Nach Ihrer Quarantäne-Zeit

*„das muss ich jetzt machen“*

- ✓ original unterzeichnete Inventarliste an Hausmeister\*in vor Ort übergeben
- ✓ deutsches Bankkonto einrichten
- ✓ Einschreibung an der HNE Eberswalde, sofern nicht schon erfolgt
- ✓ Immatrikulationsbescheinigung an das Studentenwerk per E-Mail schicken (E-Mail: [wohnen@swffo.de](mailto:wohnen@swffo.de))
- ✓ Ihren Termin beim Einwohnermeldeamt/ Bürgeramt wahrnehmen (Wohnungsgeberbescheinigung mitnehmen)
- ✓ zum Rundfunkbeitrag anmelden ([https://www.rundfunkbeitrag.de/buergerinnen\\_und\\_buerger/formulare/anmelden/index\\_ger.html](https://www.rundfunkbeitrag.de/buergerinnen_und_buerger/formulare/anmelden/index_ger.html))
- ✓ original unterzeichnetes SEPA-Lastschriftmandat an Hausmeister\*in vor Ort übergeben oder per Post an das Studentenwerk Frankfurt (Oder), Paul-Feldner-Straße 8, 15230 Frankfurt (Oder) schicken
- ✓ Krankenversicherung abschließen, wenn noch nicht getan

*Don't forget*

Sollten trotz eines negativen Testergebnisses nach einer bestimmten Zeit typische COVID-19 Symptome bei Ihnen auftreten (Atembeschwerden, Hustenanfälle, Fieber oder Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns) müssen Sie sich wieder umgehend beim örtlichen Gesundheitsamt melden. Zudem sollte dann eine umgehende Kontaktaufnahme mit einem Hausarzt (am besten zunächst telefonisch) erfolgen.

## Step by Step – das ist zu tun | Step by step – that has to be done

✓	Online-Antrag auf einen Wohnplatz beim Studentenwerk Frankfurt (Oder) stellen <a href="http://www.studentenwerk-frankfurt.de/2011/index.php?lg=de&amp;rt=Eberswalde&amp;ct=Wohnen&amp;sct=Home&amp;city=Eberswalde&amp;style=&amp;lk=Antraege">www.studentenwerk-frankfurt.de/2011/index.php?lg=de&amp;rt=Eberswalde&amp;ct=Wohnen&amp;sct=Home&amp;city=Eberswalde&amp;style=&amp;lk=Antraege</a>
✓	wenn Risikogebiet: Kautions-, SIS-Pack und wenn gewählt Essen an das Studentenwerk überweisen (gesamt 375,00 €) wenn Nicht-Risikogebiet: Kautions an das Studentenwerk überweisen (gesamt 300,00 €)
✓	Mietvertrag vorab unterzeichnet per E-Mail an das Studentenwerk an <a href="mailto:wohnen@swffo.de">wohnen@swffo.de</a> schicken
✓	SEPA-Lastschriftmandat vorab unterzeichnet per E-Mail an das Studentenwerk schicken (setzt ein deutsches Konto voraus, sollten Sie noch keines besitzen, ist es nachzureichen) → <a href="mailto:wohnen@swffo.de">wohnen@swffo.de</a>
✓	Mund-Nasen-Schutz ausreichend einpacken
✓	Hygieneartikel wie Shampoo, Zahnbürste & Co. einpacken (8-14 Tage auszukommen)
✓	Wäsche und Handtücher ausreichend einpacken (8-14 Tage auszukommen)
✓	Reiseapotheke mitnehmen
✓	LAN-Kabel und Adapter für Ihr Endgeräte zur Internetnutzung einpacken
✓	Bargeld ca. 300 – 400 € mitführen
✓	Online-Termin mit Hausmeister*in zur Schlüsselübergabe 48 h vor Anreise vereinbaren (Link gibt es vom Studentenwerk)
✓	wenn aus Risikogebiet: Essen für 5 aufeinanderfolgende Tage aus dem zum Zeitpunkt der Anreise gültigen Speiseplan auswählen (ohne Wochenende) <a href="http://www.studentenwerk-frankfurt.de/2011/index.php?lg=de&amp;rt=Eberswalde&amp;ct=Gastronomie&amp;sct=Home&amp;city=&amp;style=&amp;ct=Gastronomie&amp;lk=Speiseplan">http://www.studentenwerk-frankfurt.de/2011/index.php?lg=de&amp;rt=Eberswalde&amp;ct=Gastronomie&amp;sct=Home&amp;city=&amp;style=&amp;ct=Gastronomie&amp;lk=Speiseplan</a>
✓	wenn aus Risikogebiet: Essen für 5 aufeinanderfolgende Tage nach Anreisetag bestellen (ohne Wochenende) → <a href="mailto:verpflegung@swffo.de">verpflegung@swffo.de</a>
✓	original unterzeichneten Mietvertrag bei Schlüsselübergabe an Hausmeister*in übergeben
✓	unverzüglich beim Gesundheitsamt nach Erreichung der Unterkunft melden → <a href="mailto:gesundheitsamt@kvbarnim.de">gesundheitsamt@kvbarnim.de</a>
✓	Inventarliste mit Ihrem Zimmer/ Wohnung checken
✓	Inventarliste vorab unterzeichnet per E-Mail an das Studentenwerk schicken (innerhalb der ersten drei Tage) → <a href="mailto:wohnen@swffo.de">wohnen@swffo.de</a>
✓	Termin mit dem Einwohnermeldeamt/ Bürgeramt vereinbaren → <a href="mailto:buengeramt@eberswalde.de">buengeramt@eberswalde.de</a>
✓	original unterzeichnete Inventarliste an Hausmeister*in vor Ort übergeben
✓	deutsches Bankkonto einrichten
✓	Einschreibung
✓	Immatrikulationsbescheinigung an das Studentenwerk per E-Mail schicken → <a href="mailto:wohnen@swffo.de">wohnen@swffo.de</a>
✓	Ihren Termin beim Einwohnermeldeamt/ Bürgeramt wahrnehmen (Wohnungsgeberbescheinigung mitnehmen)
✓	zum Rundfunkbeitrag anmelden <a href="https://www.rundfunkbeitrag.de/buergerinnen_und_buerger/formulare/anmelden/index_ger.html">https://www.rundfunkbeitrag.de/buergerinnen_und_buerger/formulare/anmelden/index_ger.html</a>
✓	original unterzeichnetes SEPA-Lastschriftmandat an Hausmeister*in vor Ort übergeben oder per Post an das Studentenwerk Frankfurt (Oder), Paul-Feldner-Straße 8, 15230 Frankfurt (Oder) schicken
✓	Krankenversicherung abschließen, wenn noch nicht getan



## Wichtige Ansprechpersonen

---

### **Abteilung Studierendenservice & International Office**

Welcome Center für internationale Studierende: Frau Stefanie Lüdicke

E-Mail: [studieren@hnee.de](mailto:studieren@hnee.de)

Tel.: 03334 – 657 148

Büro: Haus 5, 05.011

Buddy Programm-Koordination: Frau Josephine Carus

E-Mail: [welcome@hnee.de](mailto:welcome@hnee.de)

Tel.: 01515 – 51 55 219 (dienstliches Handy)

Immatrikulationsbüro: Frau Beate Pehlgrimm

E-Mail: [studieren@hnee.de](mailto:studieren@hnee.de)

Tel.: 03334 / 657-133

Büro: Stadtcampus, Haus 5, 05.016

derzeit Termine nur nach Vereinbarung

### **Studentenwerk Frankfurt (Oder)**

Studentisches Wohnen: Frau Straube-Seiring

E-Mail: [wohnen@swffo.de](mailto:wohnen@swffo.de)

Tel.: 0335 – 565 09 53

Hausmeister, Standort Bernauer Heerstraße - Herr Nöthen, Büro: Haus 54

Tel.: 0176 – 327 20 441

Hausmeister, Standort Brandenburgisches Viertel - Frau Zühlke, Büro Beeskower Straße 9

Tel.: 0176 - 31335380

### **Gesundheitsamt Landkreis Barnim**

Covid 19-Hotline (Meldestelle, Quarantäne, allgemeine Information)

E-Mail: [gesundheitsamt@kvbarnim.de](mailto:gesundheitsamt@kvbarnim.de)

Tel.: 03334/214 1601



## Mögliche Textvorlage für die Kontaktaufnahme zum Gesundheitsamt

*Betreff: Erstmeldung nach Einreise aus Risikogebiet | Status: Student\*in an HNEE*

*Sehr geehrte Damen und Herren,*

*ich möchte Sie informieren, dass ich, [Vorname, Name, (Geburtsdatum)] am [Datum]*

*von [Stadt, Flughafen/Bahnhof/Busbahnhof], mit dem [Flug(-nummer) / Zug(-verbindung) / Bus(-verbindung)] in [Stadt, Flughafen/Bahnhof/Busbahnhof] um [Ankunftszeit] angekommen und mich anschließend auf direktem Wege zu meiner Unterkunft in [Eberswalde/ Berlin/ Sonstiges] begeben habe.*

*Für die Zeit der Quarantäne bin ich in [Straße, Hausnummer und Wohnungsnummer, Postleitzahl, Stadt] untergebracht.*

*Sie erreichen mich per Telefon unter der [Telefonnummer] oder per E-Mail an [E-Mail-Adresse].*

*Bei mir liegen derzeit folgende typische Symptome: [Fieber, Husten, Geruchs- oder Geschmacksverlust oder Atemnot] / keine typischen Symptome vor.*

*Für Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.*

*Mit freundlichen Grüßen*

*Vorname, Name*