



PRESEMITTEILUNG

Neumarkt i.d.OPf., 15.11.2021

Ich hatte Kontakt zu einem Infizierten – Was soll ich tun?

Die Corona-Fallzahlen steigen derzeit im ganzen Landkreis stark an und entsprechend auch die Zahl der Kontaktpersonen. Eine Übersicht, wann eine Ansteckungsgefahr besteht, wann das Gesundheitsamt automatisch Kontakt aufnimmt und was zu tun ist, wenn man Kontakt zu einer mit dem Coronavirus infizierten Person hatte:

Wann besteht für mich eine Ansteckungsgefahr mit dem Coronavirus SARS-CoV-2?

Ansteckungsgefahr besteht, wenn Sie engen Kontakt zu einer infizierten Person hatten

- **bereits innerhalb von 2 Tagen vor dem Symptombeginn der infizierten Person,**
- **während der gesamten Zeit, in der die infizierte Person Krankheitszeichen zeigt,** und auch
- **innerhalb von 2 Tagen vor Abnahme des positiven Tests bei der infizierten Person,** falls diese keine Krankheitszeichen zeigt.

Ein „enger Kontakt“ ist zum Beispiel, wenn der Abstand untereinander über mehr als 10 Minuten weniger als 1,5 Meter betrug und weder die infizierte Person noch ihre Kontaktpersonen durchgehend und korrekt eine medizinische Gesichtsmaske oder eine FFP2-Maske getragen haben. Ein Gespräch zwischen infizierter Person und Kontaktperson gilt zudem immer als „enger Kontakt“, unabhängig davon, wie lang es dauert, wenn nicht beide eine Maske entsprechend getragen haben.

Die Ansteckungsgefahr besteht so lange, bis die infizierte Person aus der Isolation entlassen ist.

Ein enger Kontakt außerhalb dieser Zeit ist in der Regel unkritisch.

Werde ich vom Gesundheitsamt kontaktiert?

In der jetzigen Phase der Pandemie geht es vor allem darum, Personen mit einem hohen Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf zu schützen und zu verhindern, dass viele Menschen eine Behandlung im Krankenhaus benötigen. Daher konzentrieren sich aktive Ermittlungen des Gesundheitsamts bei Kontaktpersonen infizierter Menschen derzeit auf

- **Haushaltsangehörige**, also Partnerin oder Partner, Kinder und weitere Personen, die mit in der Wohnung leben. Sie haben ein besonders hohes Ansteckungsrisiko.
- **Personen mit Kontakt zu gefährdeten Menschen**. Sie könnten eine Infektion in Risikogruppen weitertragen oder eine Vielzahl von Menschen anstecken. Dies betrifft Personen in Pflege- oder Altenheimen, in Obdachlosenunterkünften, Asylunterkünften, Justizvollzugsanstalten und ambulanten Pflegediensten, sowohl diejenigen, die dort arbeiten, als auch diejenigen, die dort leben oder betreut werden. Für Schulen und Kindertageseinrichtungen gibt es eigene Regelungen.

Personen, die nicht diesen Gruppen angehören, werden nicht mehr vom Gesundheitsamt kontaktiert. Stattdessen können sie durch die infizierten Personen selbst informiert werden.

Wer auf diese Weise erfährt, dass er Kontakt zu einer infizierten Person hatte, sollte seine eigenen Kontakte reduzieren, die allgemeinen Hygieneregeln genau befolgen, sich mit einem Schnelltest selbst testen und auf mögliche Krankheitszeichen von COVID-19 achten.

Wichtig zu wissen: Solange keine Krankheitszeichen auftreten und die ggf. durchgeführten Corona-Tests negativ sind, muss kein Kontakt zum Gesundheitsamt aufgenommen werden und es besteht keine Quarantänepflicht.

Geimpfte und genesene Personen (für letztere gilt: PCR-bestätigte SARS-CoV-2-Infektion nicht älter als 6 Monate) sind in der Regel, auch bei einem engen Kontakt, von der Quarantänepflicht ausgenommen.

Was soll ich tun, wenn ich Kontakt zu einem Infizierten hatte?

Eigenverantwortlich handeln – Empfehlungen zum Verhalten:

Wer Kontakt mit einer infizierten Person in einem Zeitraum hatte, in dem eine Ansteckungsgefahr bestand, sollte Folgendes beachten:

- **Kontakt zu anderen Personen einschränken**, vor allem zu Risikopersonen, die gefährdet sind, schwer an COVID-19 zu erkranken.
- **AHA+L-Formel beachten**: Abstand wahren, Hygieneregeln berücksichtigen, im Alltag Maske tragen (höchste Sicherheit bietet eine FFP2-Maske!) und lüften.
- **Regelmäßig testen**: Selbsttest mit eigenständig beschafften Tests oder im Rahmen von Testmöglichkeiten in Betrieben. Wer eine Warnung der Corona WarnApp erhält, kann mit dieser auch eine kostenlose PCR-Testung in Anspruch nehmen. Die Warnung auf dem Handy muss bei der Testung vorgezeigt werden.
- **Selbstbeobachtung für 14 Tage**: Insgesamt zwei Wochen nach dem letzten Kontakt zur infizierten Person auf Corona-spezifische Symptome achten.
- **Falls Krankheitszeichen auftreten**: Unverzüglich Selbstisolation, ärztliche Abklärung und Mitteilung an das zuständige Gesundheitsamt.

Mehr Sicherheit für Geimpfte

Diese Verhaltensregeln sollten auch geimpfte und genesene Personen berücksichtigen. Sie haben im Vergleich zu Ungeimpften zwar ein viel geringeres Risiko, sich mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 anzustecken. Allerdings ist der Schutz nicht hundertprozentig, so dass Vorsichtsmaßnahmen zum Schutz der Menschen in der Umgebung dennoch sinnvoll sind. Sollte es bei Geimpften zu einer Infektion kommen, so verläuft diese in der Regel mild; das Risiko von Komplikationen ist deutlich geringer als bei nicht geimpften Menschen.

Es gibt keine wirksamere Prävention als eine Impfung – Nutzen Sie die Chance!

Die Sicherheit der COVID-19-Impfstoffe wurde umfassend geprüft. Impfen ist die beste Möglichkeit, um sich vor einer Corona-Erkrankung und auch deren möglichen Langzeitfolgen („Long COVID“) zu schützen. Damit helfen Sie sich, Ihren Angehörigen und den Menschen in Ihrer Umgebung. Je mehr Personen geimpft sind, desto weniger erkranken schwer oder sterben am Coronavirus. Und wer geimpft ist, muss auch als enge Kontaktperson in der Regel keine Quarantäne einhalten. Nutzen Sie diese Chance – Impfen ist ein zentraler Baustein hin zu mehr Normalität.



COVID-19

Quarantäne von engen Kontaktpersonen

Ergänzende Informationen zur Bekanntmachung des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege vom 31. August 2021, Az. G5ASz-G8000-2020/122-925, zuletzt geändert durch Bekanntmachung vom 29. Oktober 2021, Az. G51z-G8000-2021/505-454

Das Coronavirus SARS-CoV-2 hat sich weltweit mit großer Geschwindigkeit verbreitet. In vielen Fällen verläuft die Infektion, die als COVID-19 bezeichnet wird, mild, ähnlich wie eine Erkältung mit Husten, Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen oder Schnupfen, nicht selten sind Störungen des Geruchs- oder Geschmackssinns. Manchmal fehlt aber auch jedes Krankheitszeichen („asymptomatischer Verlauf“). Andererseits kommt es immer wieder zu schweren Verläufen. Bestimmte Personengruppen, insbesondere Menschen mit ernstesten Vorerkrankungen, die nicht geimpft sind, haben ein höheres Risiko dafür. Sie brauchen unseren besonderen Schutz. Es gilt, Ansteckungen zu verhindern und Infektionsketten zu unterbrechen. Dazu leisten Quarantäne und Isolation einen entscheidenden Beitrag.

Verpflichtung zur Quarantäne

Für alle Personen, die in den vergangenen Tagen engen Kontakt zu einem COVID-19-Fall hatten, gilt: Sie sind auf Grund staatlicher Anordnung verpflichtet, sich in Quarantäne zu begeben – so lange, bis sicher ist, dass Sie sich nicht mit dem Coronavirus angesteckt haben.

Die Verpflichtung zur Quarantäne und die damit verbundenen Regeln sind festgelegt in der Allgemeinverfügung des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege zum Vollzug des Infektionsschutzgesetzes (IfSG), deren verfügbaren Teil Sie zusammen mit dieser Information erhalten haben.

Die Quarantäne endet, wenn der letzte enge Kontakt zu einem bestätigten COVID-19-Fall zehn Tage zurückliegt und bei Ihnen während der Quarantäne keine für COVID-19 typischen Krankheitszeichen aufgetreten sind. Mit einem negativen, durch geschultes Personal durchgeführten Test an Tag 7 (Nukleinsäuretest, z. B. PCR-Test, oder Antigentest) kann die Quarantäne auch vorzeitig beendet werden. Sie endet dann mit der Übermittlung des negativen Testergebnisses an das zuständige Gesundheitsamt. Für 14 Tage nach dem engen Kontakt zu dem COVID-19-Fall sollten Sie genau darauf achten, ob sich Krankheitszeichen zeigen, und in diesem Fall sofort das Gesundheitsamt informieren.

Wissenswertes zu Verhalten und Hygiene

- ▶ **Wo erfolgt die Quarantäne?** Die Quarantäne muss in einer Wohnung oder einem anderen räumlich abgrenzbaren Teil eines Gebäudes erfolgen; die meisten Betroffenen wählen dafür die eigene Wohnung. Diese dürfen Sie während der Quarantäne nicht verlassen. Zeitweise und alleine auf den Balkon, die Terrasse oder in den eigenen Garten zu gehen, wenn dieser direkt an das Haus anschließt und nicht gemeinschaftlich genutzt wird, ist aber erlaubt.
- ▶ **Unterstützung von außen:** Bitten Sie Angehörige, Freunde oder Bekannte um Unterstützung, etwa für Einkäufe und wichtige Besorgungen. Landesweit gibt es außerdem eine Vielzahl ehrenamtlicher Hilfsangebote. Viele davon sind mit Kontaktmöglichkeiten online verzeichnet, bei der Suche helfen aber auch die Gemeinden oder das Gesundheitsamt vor Ort telefonisch weiter.
- ▶ **In Kontakt mit dem Gesundheitsamt:** Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Contact Tracing Teams des Gesundheitsamtes können während der Quarantäne Kontakt zu Ihnen halten, Ihren Gesundheitszustand und die Beachtung der Maßnahmen erfragen und sich auch erkundigen, ob Sie Hilfe oder Unterstützung benötigen.
- ▶ **Die Gesundheit überwachen:** Bitte messen Sie täglich Ihre Körpertemperatur und führen Sie Tagebuch über mögliche Krankheitszeichen. Zu Beginn der Quarantäne kann ein Test auf COVID-19 erwogen werden; das Gesundheitsamt informiert Sie über das Vorgehen. Ist ein Testergebnis positiv oder bemerken Sie Krankheitszeichen, kontaktieren Sie bitte unverzüglich das Gesundheitsamt.
- ▶ **Sollten Sie während der Quarantäne ärztliche Hilfe benötigen,** verständigen Sie bitte Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt, den Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns unter der Telefonnummer **116 117** oder gegebenenfalls den Notarzt. Weisen Sie beim Anruf unbedingt darauf hin, dass Sie sich in Quarantäne befinden. Bitte informieren Sie auch das Gesundheitsamt.

Was ist während der Quarantäne zu beachten?

Während der Quarantäne ist es wichtig, sich so gut wie möglich von anderen Mitgliedern des Haushalts fernzuhalten, auch wenn Sie sich nicht krank fühlen. Das bedeutet vor allem:

- ▶ **So wenig Zusammentreffen wie möglich:**
Verringern Sie die Kontakte zu Ihren Mitbewohnern und halten Sie Abstand von mindestens 1,5 Metern. Die Begegnungen sollten möglichst kurz sein und alle sollten einen Mund-Nasen-Schutz tragen.
- ▶ Auch Kontakte zu Personen außerhalb Ihres Haushalts – zum Beispiel zu Briefträgern, Lieferdiensten, Nachbarn, Freunden oder Bekannten – sollten unterbleiben. Bitten Sie darum, dass Lieferungen vor dem Eingang abgelegt werden.
- ▶ Schlafen Sie in einem separaten Zimmer und halten Sie sich auch tagsüber alleine in einem Raum auf. Gemeinsam genutzte Räume wie Küche und Bad sollten zeitlich versetzt betreten werden, Mahlzeiten werden nicht gemeinsam eingenommen. Wichtig: Alle Räume gut lüften!
- ▶ **Für Kinder ist die Quarantäne eine besondere Herausforderung; die Regeln müssen altersentsprechend angepasst werden.** Das Gesundheitsamt berät Familien, wie sie die Quarantäne am besten gestalten, damit Kinder und Eltern gemeinsam gut durch diese Zeit kommen.
- ▶ **Gründliche Reinigung:** Wenn Badezimmer, WC oder Küche gemeinsam genutzt werden, müssen die Kontaktflächen gründlich gereinigt werden, nachdem Sie diese benutzt haben. Dafür reichen hausübliche Putzmittel aus. Für jeden Bewohner sind eigene Handtücher vorzuhalten, die regelmäßig gewechselt und gewaschen werden. Teilen Sie Haushaltsgegenstände wie beispielsweise Geschirr und Kleidung nicht mit anderen Personen.

Weitere Informationen rund um COVID-19:

Coronavirus-Hotline der Staatsregierung
089 / 122 220

www.bayern.de: „Coronavirus – auf einen Blick“
www.stmgp.bayern.de/coronavirus, die Informationsseite des Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege



Die Allgemeinverfügung Isolation finden Sie mit Übersetzungen sowie barrierearmen Erläuterungen auf unserer Webseite <https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen/#AV-Isolation>

Was müssen die Familie und andere Mitbewohner wissen?

- ▶ **Angehörige und andere Personen, die während der Quarantäne mit Ihnen im Haushalt leben, sollten bei guter Gesundheit und ohne Vorerkrankungen sein.** Ältere Menschen und Personen mit Risikofaktoren wie chronischen Erkrankungen oder einem geschwächten Immunsystem sollten in dieser Zeit nicht anwesend sein.
- ▶ **Auf Symptome achten, Kontakte minimieren:**
Wer mit einer Kontaktperson in einem Haushalt lebt oder anderweitig engen Kontakt hatte, muss zwar selbst nicht in Quarantäne, sollte aber eigene Kontakte möglichst einschränken. Bei Krankheitszeichen von COVID-19 bitte sofort das Gesundheitsamt verständigen. Und nicht vergessen: Die Beachtung der Hygieneregeln ist für alle unverzichtbar!

Wichtige Hygieneregeln

- ▶ **Husten und Niesen mit Rücksicht**
Halten Sie größtmöglichen Abstand, drehen Sie sich von anderen Personen weg und husten oder niesen Sie in die Armbeuge oder in ein Einweg-Taschentuch, das Sie dann sofort in einem verschließbaren Müllbeutel entsorgen.
- ▶ **Händehygiene**
Verzichten Sie auf das Händeschütteln oder Handhalten mit anderen. Waschen Sie regelmäßig und gründlich Ihre Hände mit Wasser und Seife für mindestens 20 bis 30 Sekunden, insbesondere
 - nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten,
 - vor der Zubereitung von Speisen,
 - vor dem Essen,
 - nach dem Toilettengang,
 - immer dann, wenn die Hände sichtbar schmutzig sind,
 - und vor und nach jedem Kontakt zu anderen Personen,
 - vor allem nach jedem Kontakt zu einer erkrankten Person oder deren unmittelbarer Umgebung.

Hautverträgliche Händedesinfektionsmittel auf Alkohobasis können Sie bei nicht sichtbarer Verschmutzung benutzen. Achten Sie dabei auf die Bezeichnung des Desinfektionsmittels als „begrenzt viruzid“, „begrenzt viruzid PLUS“ oder „viruzid“.

Alles Gute für Ihre Gesundheit!