



# Kontakt zu einer infizierten Person – Was ist zu tun?

## Inhaltsverzeichnis

Kontakt zu einer infizierten Person – Was ist zu tun?.....	1
Wann besteht eine Ansteckungsgefahr mit dem Coronavirus SARS-CoV-2? .....	2
Wie muss man sich verhalten, wenn ein Ansteckungsrisiko bestand? .....	2
Wichtig zu wissen: Besondere Regelungen – Wann ordnet das Gesundheitsamt Quarantäne an?.....	3
Haushaltsangehörige .....	4
Personen, die Kontakt zu gefährdeten Menschen haben .....	4
Ausnahmen von der Quarantänepflicht .....	4
Wie lange dauert die Quarantäne? .....	5
Wichtige Hygieneregeln .....	6

## Kontakt zu einer infizierten Person – Was ist zu tun?

Wer Kontakt zu einer Person hatte, die mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 infiziert ist, hat möglicherweise ein hohes Ansteckungsrisiko – abhängig davon, wie eng und wie lang der Kontakt war und unter welchen Bedingungen er stattfand. Nicht immer muss ein Kontakt zu einer Infektion führen, doch von der derzeit vorherrschenden Omikron-Variante des Virus bekannt, dass sie besonders leicht übertragen wird. Infizierte Personen sollten ihre Kontaktpersonen daher informieren, sobald sie von ihrem positiven Testergebnis erfahren.

Wie muss man sich als Kontaktperson verhalten? Wer ist zur Quarantäne verpflichtet? Auf dieser Seite informieren wir über Vorschriften und Verhaltensregeln. Falls Sie darüber hinaus noch Fragen haben, wenden Sie sich an Ihr Gesundheitsamt. Auch die Coronavirus-Hotline der Staatsregierung hilft unter der Telefonnummer 089 / 122 220 weiter.

## **Wann besteht eine Ansteckungsgefahr mit dem Coronavirus SARS-CoV-2?**

Ansteckungsgefahr besteht bei engem Kontakt zu einer infizierten Person

- 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 korrekt sitzende Maske 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.

## **Wie muss man sich verhalten, wenn ein Ansteckungsrisiko bestand?**

Eigenverantwortung ist gefragt! Das Gesundheitsamt ordnet nur noch in bestimmten Fällen Quarantäne an, nämlich dann, wenn es ein besonders hohes Ansteckungsrisiko gibt oder die Gefahr besteht, dass viele Menschen mit einem Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf angesteckt werden.

Ansonsten gilt: Wer Kontakt mit einer infizierten Person in einem Zeitraum hatte, in dem eine Ansteckungsgefahr bestand, zum Beispiel am Arbeitsplatz, 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 als kostenloser Bürgertest. Auch bei einer Warnung der Corona Warn-App sollte eine Testung vorgenommen 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.

Wer kann, sollte im Homeoffice arbeiten. Solange keine Krankheitszeichen auftreten und die durchgeführten Corona-Tests negativ sind, muss kein Kontakt zum Gesundheitsamt aufgenommen werden. In diesen Fällen besteht keine behördlich angeordnete Quarantäne.

Wenn Sie als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer nicht im Homeoffice arbeiten können, ist Kontakt zum Gesundheitsamt aufzunehmen. Das Gesundheitsamt prüft, ob aufgrund der engen Kontaktsituation eine Quarantäne anzuordnen ist und wird Ihnen in diesem Fall eine Bescheinigung über die Quarantänepflicht übermitteln, die als Nachweis für einen gegebenenfalls bestehenden Entschädigungsanspruch gem. § 56 IfSG dient. Wichtig: Wer eine Auffrischungsimpfung hat, frisch zweifach geimpft oder genesen ist, ist von der Quarantänepflicht ausgenommen. Eine Kontaktaufnahme mit dem Gesundheitsamt ist dann nicht erforderlich! Mehr dazu unter [Ausnahmen von der Quarantänepflicht](#).

**Die 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: Das beste Argument für die Impfung gegen SARS-CoV-2!

## **Wichtig zu wissen: Besondere Regelungen – Wann ordnet das Gesundheitsamt Quarantäne an?**

Für zwei bestimmte Gruppen gelten weitergehende Regelungen, denn auf sie konzentrieren sich die Gesundheitsämter bei der Kontaktnachverfolgung:

- ▶ Haushaltsangehörige einer infizierten Person und
- ▶ Menschen, die in Einrichtungen leben oder arbeiten, wo Personen mit einem hohen Risiko für schwere Verläufe einer Corona-Infektion betreut werden.

## Haushaltsangehörige

Partnerin oder Partner, Kinder und weitere Personen, die mit einer infizierten Person in der Wohnung leben, haben ein hohes Ansteckungsrisiko. Sobald sie erfahren, dass ein Mitglied ihres Haushalts infiziert ist, sollten sich auch die anderen vorsorglich absondern und die Wohnung nicht verlassen. Das Gesundheitsamt wird für als enge Kontaktpersonen eine Quarantäne anordnen – natürlich unter Berücksichtigung der [Ausnahmen von der Quarantänepflicht](#).

## Personen, die Kontakt zu gefährdeten Menschen haben

Auch für Kontaktpersonen, die in einer Einrichtung wie einem Krankenhaus, einem Alten- oder Pflegeheim, einem ambulanten Pflegedienst, einer Asyl- oder Obdachlosenunterkunft (Einrichtungen gemäß § 36 Abs.1 Nr. 2 bis 7 des Infektionsschutzgesetzes) leben oder arbeiten, wird das Gesundheitsamt eine Quarantäne anordnen – ebenfalls natürlich unter Berücksichtigung der [Ausnahmen von der Quarantänepflicht](#). Diese Regelung soll verhindern, dass Kontaktpersonen eine mögliche Infektion in Risikogruppen weitertragen oder eine Vielzahl von Menschen anstecken.

## Ausnahmen von der Quarantänepflicht

Nicht jede enge Kontaktperson muss sich absondern. Denn aufgrund eines hohen Immunschutzes sind die folgenden Personen gemäß Nummer 2.1.1.2 der [Allgemeinverfügung Isolation](#) grundsätzlich von der Quarantänepflicht befreit:

- ▶ Geboosterte mit 3 Impfungen (zeitlich unbegrenzt),
- ▶ Genesene nach PCR-bestätigter Infektion und danach mindestens einer Impfung (zeitlich unbegrenzt),
- ▶ Personen mit spezifischem Antikörpernachweis und danach mindestens einer Impfung (zeitlich unbegrenzt),
- ▶ Geimpfte mit mindestens einer Impfung, die danach von einer COVID-19- Erkrankung genesen sind (zeitlich unbegrenzt),
- ▶ Zweifach Geimpfte (ab 15. Tag bis zum 90. Tag nach der 2. Impfung) und
- ▶ Genesene (ab dem 29. Tag bis zum 90. Tag nach positivem PCR-Test)

## **Wie lange dauert die Quarantäne?**

Die Quarantäne für enge Kontaktpersonen dauert grundsätzlich **10 Tage** und darf dann – sofern während dieser Zeit keine Krankheitszeichen aufgetreten sind – beendet werden. Ein Abschlusstest an Tag 10 ist nicht notwendig.

**Es besteht jedoch die Möglichkeit der Verkürzung:** Die Quarantäne darf bereits an **Tag 7** beendet werden, wenn bis dahin keine Krankheitszeichen aufgetreten sind und ein an diesem Tag durchgeführter Test ein negatives Ergebnis zeigt. Dabei muss es sich um einen zertifizierten Antigen-Schnelltest oder einen Nukleinsäuretest (z. B. PCR-Test) handeln. Ein Selbsttest daheim ist nicht zulässig!

Das negative Testergebnis muss dem Gesundheitsamt übermittelt werden. Mit dieser Übermittlung endet die Quarantäne, eine Antwort des Gesundheitsamts muss nicht abgewartet werden.

**Ausnahme: Schülerinnen und Schüler sowie Kinder, die eine Kinderbetreuungseinrichtung besuchen,** dürfen sich bereits an **Tag 5** aus der Quarantäne freitesten. Auch sie müssen das negative Testergebnis dieses Tages an das Gesundheitsamt übermitteln und dürfen dann die Quarantäne beenden.

## **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 Alkoholbasis können Sie bei nicht sichtbarer Verschmutzung benutzen. Achten Sie dabei auf die Bezeichnung des Desinfektionsmittels als „begrenzt viruzid“, „begrenzt viruzid PLUS“ oder „viruzid“.