



# 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: Empfehlungen für Beschäftigte, die mit gefährdeten Menschen arbeiten.....	3
Wichtige Hygieneregeln .....	4

## 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? 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.

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

Eigenverantwortung ist gefragt! Wer Kontakt mit einer infizierten Person in einem Zeitraum hatte, in dem eine Ansteckungsgefahr bestand, zum Beispiel am Arbeitsplatz, sollte für 5 Tage 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: Empfehlung einer täglichen Selbsttestung für 5 Tage. Auch bei einer Warnung der Corona Warn-App sollte eine Testung vorgenommen werden.
- ▶ Selbstbeobachtung: Auf Corona-spezifische Symptome achten.
- ▶ Falls Krankheitszeichen auftreten: Unverzüglich Selbstisolation, ärztliche Abklärung und Mitteilung an das zuständige Gesundheitsamt.
- ▶ Wer kann, sollte im Home-Office arbeiten.

Eine Quarantänepflicht für enge Kontaktpersonen besteht nicht mehr. Lediglich in Ausnahmefällen kann die zuständige Kreisverwaltungsbehörde noch Quarantäneanordnungen aussprechen.

**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: Empfehlungen für Beschäftigte, die mit gefährdeten Menschen arbeiten**

- Besondere Empfehlungen gelten für alle, die in Einrichtungen arbeiten, wo Personen mit einem hohen Risiko für schwere Verläufe einer Corona-Infektion betreut werden.
- Wer in einem Krankenhaus, einem Alten- oder Pflegeheim einem ambulanten Pflegedienst beschäftigt ist, dem wird zusätzlich zu den oben beschriebenen Verhaltensregeln eine arbeitstägliche Testung mittels Antigentest oder Nukleinsäuretest vor Dienstantritt bis einschließlich Tag fünf nach dem Kontakt mit der infizierten Person empfohlen. Dies soll verhindern, dass Kontaktpersonen eine mögliche Infektion in Risikogruppen weitertragen.

## 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“.