



COVID-19

Vorgehen bei positivem Selbsttest

Infektionen mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 sind nach wie vor häufig. Aber anders als in den ersten Jahren der Pandemie ist heute das Wissen über Schutzmöglichkeiten hoch und mit Impfungen und antiviralen Medikamenten stehen wirksame Mittel zur Verfügung, um schwere, lebensbedrohliche Krankheitsverläufe zu verhindern. Damit ist die Gefahr durch eine Infektion für viele Menschen geringer geworden. Diejenigen jedoch, die aufgrund ihres Alters oder aufgrund von Vorerkrankungen ein hohes Risiko für eine schwere Erkrankung haben, benötigen nach wie vor besonderen Schutz. Dem trägt die neue Allgemeinverfügung zu Schutzmaßnahmen bei positiv auf das Coronavirus SARS-CoV-2 getesteten Personen (AV Corona-Schutzmaßnahmen) Rechnung: Sie ersetzt die bisherige Isolationspflicht, eröffnet positiv Getesteten mehr Freiheiten und stellt durch verpflichtende Schutzmaßnahmen gleichzeitig sicher, dass Ansteckungen gefährdeter Personen bestmöglich vermieden werden.

Empfohlenes Vorgehen

Für alle Personen, die bei einem Selbsttest auf das Coronavirus SARS-CoV-2 ein positives Ergebnis erhalten gilt: Sie sollten sich nach Möglichkeit freiwillig isolieren und Kontakte zu anderen Menschen vermeiden, denn es besteht der Verdacht, dass Sie ansteckend sind. Achten Sie auf die Abstands- und Hygieneregeln und tragen Sie eine Maske in geschlossenen Räumen und an Orten, an denen ein Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen nicht eingehalten werden kann. Um das Ergebnis des Selbsttests zu bestätigen, lassen Sie bitte einen Nukleinsäuretest, z. B. einen PCR-Test, durchführen. Bis zum Ergebnis des Bestätigungstests wird eine **freiwillige Selbstisolation** empfohlen. Das weitere Vorgehen richtet sich dann nach dem Ergebnis des Bestätigungstests.

Wissenswertes zu Verhalten und Hygiene

► *Unterwegs zum PCR-Test:*

Ein Nukleinsäuretest, z. B. ein PCR-Test, ist die sicherste Methode zum Nachweis einer Coronavirus-Infektion. Deshalb wird er durchgeführt, um das Ergebnis des Selbsttests zu überprüfen. Achten Sie darauf, dass Sie so kontaktarm wie möglich zur Testung gelangen. Es wird empfohlen, während der Zeit außerhalb Ihrer Wohnung mindestens eine medizinische Gesichtsmaske („OP-Maske“) zu tragen. Eine noch höhere Sicherheit bieten FFP2-Masken.

- *Sollte sich Ihr Gesundheitszustand verschlechtern oder anderweitig ärztliche Hilfe nötig sein,* 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 Ihr Selbsttest positiv war.

Immer wichtig: Hygieneregeln

► *Husten und Niesen mit Rücksicht*

- Halten Sie größtmöglichen Abstand zu anderen Personen, mindestens zwei Meter.
- Drehen Sie sich beim Husten und Niesen von anderen Personen weg.
- Husten und niesen Sie zum Schutz anderer in die Armbeuge oder in ein Einweg-Taschentuch und entsorgen Sie es umgehend in einem verschließbaren Mülleimer mit einem Müllbeutel. Der Müllbeutel ist später verschlossen in den Restmüll zu geben.

► *Händehygiene*

- Verzichten Sie auf das Händeschütteln oder Handhalten mit anderen Personen.
- 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,
 - vor und nach jedem Kontakt zu anderen Personen und vor allem nach jedem Kontakt mit einer möglicherweise 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“

Weitere Informationen rund um COVID-19:

Coronavirus-Hotline des Landesamts für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)

09131/6808 5101

www.bayern.de: „Coronavirus – auf einen Blick“

www.stmgp.bayern.de/coronavirus, die Informationsseite des Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege