



## Positiv getestet – Was ist zu tun?

### Inhaltsverzeichnis

|  |   |
|--|---|
| Positiver Test – Was ist zu tun? .....   | 1 |
| Die verpflichtende Isolation wurde aufgehoben, Eigenverantwortung ist gefragt! .....             | 2 |
| Welche verpflichtenden Schutzmaßnahmen gelten für positiv getestete Personen? .....              | 2 |
| Beginn und Ende der Schutzmaßnahmen .....  | 3 |
| Maskenpflicht .....  | 3 |
| Betretungs- und Tätigkeitsverbote .....  | 4 |
| Welche Verhaltensempfehlungen gelten für positiv getestete Personen? .....                       | 4 |
| Freiwillige Selbstisolation, um Ansteckungen zu vermeiden .....                                  | 4 |
| Kontaktreduktion auch außerhalb der Wohnung .....  | 5 |
| Wenn sich Ihr Gesundheitszustand verschlechtert oder anderweitig ärztliche Hilfe nötig ist ..... | 5 |
| Was müssen Ihre Familie und andere Mitbewohner wissen? .....                                     | 6 |
| Was müssen Kontaktpersonen allgemein beachten? .....   | 6 |
| Wichtige Hygieneregeln .....   | 7 |

### Positiver Test – Was ist zu tun?

Wie muss man sich verhalten, wenn man selbst oder ein Familienmitglied positiv getestet wird? Wie soll ich mich verhalten, um eine weitere Übertragung des Coronavirus SARS-CoV-2 zu verhindern? Auf dieser Seite informieren wir über Vorschriften, Verhaltensregeln und Hygiene. Falls Sie darüber hinaus noch Fragen haben, wenden Sie sich an Ihr Gesundheitsamt oder bei gesundheitlichen Problemen und Krankheitszeichen an Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin. Auch die Coronavirus-Hotline des Landesamts für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) unter der Telefonnummer 09131 6808-5101 hilft bei Fragen weiter.

**Die Vorschriften und Verhaltensregeln gelten für alle Personen deren positiver Test auf SARS-CoV-2 von einer medizinischen Fachkraft oder einer vergleichbaren, hierfür geschulten Person durchgeführt oder überwacht wurde** – auch für diejenigen, die schon zuvor einmal an Corona erkrankt waren (Genesene) und für mehrfach Geimpfte, also auch für Personen mit Auffrischungsimpfung (Booster).

## **Die verpflichtende Isolation wurde aufgehoben, Eigenverantwortung ist gefragt!**

Die Pandemielage hat sich grundlegend verändert. Die Basisimmunität in der Bevölkerung ist inzwischen sehr hoch, zudem führt eine Infektion mit der aktuell kursierenden Omikron-Variante in der Regel nicht zu schweren Erkrankungen. Durch Impfungen und antivirale Medikamente stehen wirksame Mittel zur Verfügung, um schwere, lebensbedrohliche Krankheitsverläufe zu verhindern. Damit ist die Gefahr durch eine Infektion für viele Menschen geringer geworden.

Vor diesem Hintergrund wurde die allgemeine Isolationsverpflichtung nach der Allgemeinverfügung betreffend Isolation von positiv auf das Coronavirus SARS-CoV-2 getesteten Personen (AV Isolation) vom 12. April 2022 aufgehoben und durch die neue Allgemeinverfügung zu Schutzmaßnahmen bei positiv auf das Coronavirus SARS-CoV-2 getesteten Personen vom 15. November 2022 (AV Corona-Schutzmaßnahmen, siehe <https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen/#AV-Schutzmassnahmen>) ersetzt. Mit dem Wegfall der verpflichtenden Isolation werden die Menschen jetzt zu mehr eigenverantwortlichem Handeln aufgefordert!

### **Grundsätzlich gilt weiterhin: „Wer Symptome hat und krank ist, bleibt daheim“!**

Wie bei anderen akuten Atemwegserkrankungen gilt auch bei einer Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 die Empfehlung: Wer Symptome hat und krank ist, bleibt daheim, um andere nicht anzustecken. Sollten Sie ärztliche Hilfe benötigen, wenden Sie sich an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.

## **Welche verpflichtenden Schutzmaßnahmen gelten für positiv getestete Personen?**

Alle Personen, denen ein positives Testergebnis des Abstrichs auf SARS-CoV-2 (Nukleinsäuretest, z.B. PCR-Test, oder Antigentest, jeweils durchgeführt oder überwacht durch eine medizinische Fachkraft oder eine vergleichbare, hierfür geschulte Person) mitgeteilt wird, sind unverzüglich verpflichtet, entsprechende Schutzmaßnahmen einzuhalten. Bei einem positiven Antigentest oder Selbsttest wird die Durchführung eines Nukleinsäuretest (z. B. PCR-Test) zur Bestätigung der Infektion empfohlen.

## Beginn und Ende der Schutzmaßnahmen

- ▶ Die Schutzmaßnahmen gelten ab dem Zeitpunkt, ab dem die positiv getestete Person von dem positiven Testergebnis Kenntnis erlangt.
- ▶ Die Schutzmaßnahmen enden frühestens nach Ablauf von fünf Tagen nach dem Erstnachweis des Erregers, sofern seit mindestens 48 Stunden keine Krankheitszeichen mehr vorliegen (Symptomfreiheit).
- ▶ Besteht an Tag fünf noch keine Symptomfreiheit seit 48 Stunden, dauern die Schutzmaßnahmen zunächst weiter an. Sie enden erst, wenn mindestens 48 Stunden Symptomfreiheit besteht, spätestens aber nach Ablauf von zehn Tagen nach Erstnachweis des Erregers.
- ▶ Bei einem positiven Antigentest wird zur Bestätigung ein Nukleinsäuretest auf SARS-CoV-2 (meist PCR-Test) empfohlen. Ist das Ergebnis dieses Nukleinsäuretests negativ, enden die Schutzmaßnahmen mit dem Vorliegen des Testergebnisses.

## Maskenpflicht

- ▶ Für positiv getestete Personen gilt außerhalb der eigenen Wohnung grundsätzlich die Pflicht zum Tragen mindestens einer medizinischen Gesichtsmaske („OP-Maske“). Eine noch höhere Sicherheit bieten FFP2-Masken. Zur Wohnung gehören insbesondere auch der zur Wohnung gehörende Garten, die Terrasse und der Balkon.
- ▶ Es gibt Ausnahmen: Die Maskenpflicht gilt nicht
  - unter freiem Himmel, wenn ein Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen eingehalten werden kann,
  - in Innenräumen, in denen sich keine anderen Personen aufhalten,
  - für Kinder bis zum sechsten Geburtstag,
  - für Personen, denen aufgrund einer Behinderung oder aus gesundheitlichen Gründen das Tragen einer Maske nicht möglich ist (ärztliches Zeugnis erforderlich),
  - für Gehörlose und schwerhörige Menschen sowie deren Begleitpersonen,
  - solange es zu Identifikationszwecken oder zur Kommunikation mit Menschen mit Hörbehinderung erforderlich ist
  - und aus sonstigen zwingenden Erfordernissen, wie bspw. bei Inanspruchnahme einer notwendigen (zahn-)medizinischen oder therapeutischen Behandlung.

## **Betretungs- und Tätigkeitsverbote**

- ▶ In Einrichtungen wie Alten- und Pflegeheimen oder in bestimmten Bereichen von Krankenhäusern, in denen Patientinnen und Patienten mit besonderen Risiken für einen schweren Verlauf einer SARS-CoV-2-Infektion betreut werden, muss der Eintrag von Infektionen verhindert werden. Daher gelten dort ein Betretungsverbot sowie ein berufliches Tätigkeitsverbot für positiv getestete Beschäftigte, für Besucher, ehrenamtlich Tätige und Betreiber.
- ▶ Ebenso gilt ein Betretungs- bzw. Tätigkeitsverbot für positiv getestete Beschäftigte, Betreiber, ehrenamtlich Tätige und Besucher in Massenunterkünften, in denen ein hohes Risiko für die Ausbreitung von Infektionen besteht, etwa in Obdachlosenunterkünften, Gemeinschaftseinrichtungen für Asylbewerber und Justizvollzugsanstalten.
- ▶ Vom Betretungs- und Tätigkeitsverbot ausgenommen sind
  - heilpädagogische Tagesstätten und
  - Betreiber, Beschäftigte und ehrenamtlich Tätige von Krankenhäusern und Vorsorge- oder Rehabilitationseinrichtungen, in denen eine den Krankenhäusern vergleichbare medizinische Versorgung erfolgt, von voll- und teilstationären Einrichtungen zur Unterbringung und Betreuung behinderter Menschen sowie von Rettungsdiensten und Einrichtungen des Zivil- und Katastrophenschutzes, die in Bereichen ohne Personen eingesetzt sind, die auf Grund ihres Alters oder ihres Gesundheitszustands ein erhöhtes Risiko für einen schweren oder tödlichen Krankheitsverlauf einer COVID-19-Erkrankung haben (vulnerable Personen). Die Bereiche ohne vulnerable Personen sind von den betreffenden Einrichtungen in ihren Hygieneplänen zu benennen und den Beschäftigten bekanntzugeben.

## **Welche Verhaltensempfehlungen gelten für positiv getestete Personen?**

### **Freiwillige Selbstisolation, um Ansteckungen zu vermeiden**

Während der Selbstisolation ist es wichtig, sich so gut wie möglich von den anderen Mitgliedern des Haushalts fernzuhalten, um diese nicht mit dem Coronavirus anzustecken. Das bedeutet vor allem:

- ▶ Verringern Sie die Kontakte zu Ihren Mitbewohnern und halten Sie einen Abstand von mindestens 1,5 Metern. Die Begegnungen untereinander sollten möglichst kurz sein. Für die positiv getestete Person wird dabei mindestens eine medizinische Gesichtsmaske empfohlen.
- ▶ 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 möglichst zeitlich versetzt betreten werden, Mahlzeiten sollten nicht gemeinsam eingenommen werden. Wichtig: Alle Räume gut lüften!

- ▶ Gründliche Reinigung: Wenn Badezimmer, WC oder Küche gemeinsam genutzt werden, müssen die Kontaktflächen gründlich gereinigt werden, nachdem Sie diese benutzt haben. Dafür reichen haushaltsübliche Putzmittel aus. Für jeden Bewohner sind eigene Handtücher vorzuhalten, die regelmäßig gewechselt und gewaschen werden.
- ▶ Sammeln Sie Ihre Wäsche in einem verschlossenen Plastikbeutel und waschen Sie diese möglichst bei mindestens 60° Celsius mit einem handelsüblichen Waschmittel.
- ▶ Ihre Abfälle, insbesondere Taschentücher und andere Materialien, die mit Sekreten und Körperflüssigkeiten in Kontakt gekommen sind und deshalb infektiös sein können, müssen getrennt von den anderen Abfällen des Haushalts in einem festen Müllsack verpackt werden. Dieser ist verschlossen in den Restmüll zu geben.

### **Kontaktreduktion auch außerhalb der Wohnung**

- ▶ Verringern Sie Kontakte zu anderen Personen auch außerhalb Ihres Haushalts.
- ▶ Verzichten Sie für die Zeit, in der Sie ansteckend sein könnten, auf den Besuch öffentlicher Veranstaltungen sowie der Gastronomie. Wenn möglich, soll der beruflichen Tätigkeit von der eigenen Wohnung aus nachgegangen werden.
- ▶ Beachten Sie die gängigen Hygieneregeln.

### **Wenn sich Ihr Gesundheitszustand verschlechtert oder anderweitig ärztliche Hilfe nötig ist**

- ▶ Verständigen Sie 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 positiv auf das Coronavirus SARS-CoV-2 getestet wurden.

**Bitte informieren Sie Ihre Kontaktpersonen selbstständig**, da diese möglicherweise ein Ansteckungsrisiko hatten. Kontaktpersonen sind all diejenigen, mit denen Sie bis zu zwei Tage vor Symptombeginn oder positivem Testergebnis engen Kontakt hatten. Was diese nun beachten müssen, erfahren sie unter: [Kontakt zu einem COVID-Fall – Was ist zu tun?](#)

## **Wichtig zu wissen:**

### **Als infizierte Person sollten Sie vordringlich folgende Personen informieren:**

1. Ihre Haushaltsangehörigen, die durch das Zusammenleben im Haushalt ein besonderes Ansteckungsrisiko haben. Mehr dazu unter [Was müssen Ihre Familie und andere Mitbewohner wissen?](#) und
2. Kontaktpersonen, die in Einrichtungen des Gesundheitswesens sowie Alten- und Pflegeeinrichtungen und ambulanten Pflegediensten arbeiten, wo Menschen mit einem hohen Risiko für schwere Verläufe einer COVID-19-Erkrankung behandelt oder betreut werden.

### **Was müssen Ihre Familie und andere Mitbewohner wissen?**

Angehörige und andere Personen, die während ihrer Infektion 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 möglichst nicht anwesend sein.

Alle Personen, die mit Ihnen im Haushalt leben, haben ein hohes Ansteckungsrisiko.

Haushaltsmitglieder sollten daher eigenverantwortlich ihre Kontakte so weit wie möglich reduzieren, sobald sie vom COVID-Fall in ihrem Haushalt erfahren, auf Symptome achten und sich testen, falls Krankheitszeichen auftreten. Wer kann, sollte vorsorglich von Zuhause arbeiten.

### **Was müssen Kontaktpersonen allgemein beachten?**

**Für alle Kontaktpersonen, die mit einem COVID-19-Fall zusammengetroffen sind, wird an die Eigenverantwortung appelliert.** Das bedeutet: Die eigenen Kontakte so weit wie möglich reduzieren, besonders genau auf Symptome achten und sich insbesondere bei Auftreten von Symptomen testen. Wer kann, sollte von Zuhause arbeiten. Mehr dazu unter [Kontakt zu einem COVID-Fall – Was ist zu tun?](#)

## 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“.