



Positiv getestet – Was ist zu tun?

Stand der Informationen: 7. März 2023

Inhaltsverzeichnis

Positiver Test – Was ist zu tun?	1
Eigenverantwortung ist gefragt!	1
Welche Verhaltensempfehlungen gelten für positiv getestete Personen?	2
Freiwillige Selbstisolation, um Ansteckungen zu vermeiden	2
Kontaktreduktion auch außerhalb der Wohnung	3
Wenn sich Ihr Gesundheitszustand verschlechtert oder anderweitig ärztliche Hilfe nötig ist	3
Wichtig zu wissen	3
Was müssen Ihre Familie und andere Mitbewohner wissen?	4
Wichtige Hygieneregeln	4

Positiver Test – Was ist zu tun?

Wie sollte man sich verhalten, wenn man selbst oder ein Familienmitglied positiv getestet wird? Wie kann ich eine weitere Übertragung des Coronavirus SARS-CoV-2 verhindern? Auf dieser Seite informieren wir über 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.

Alle verpflichtenden Corona-Regelungen nach bayerischem Landesrecht sind zum 1. März 2023 weggefallen, 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 Varianten 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 sind alle verpflichtenden Corona-Regeln nach bayerischem Landesrecht zum 1. März 2023 weggefallen. Mit dem Wegfall der verpflichtenden Schutzmaßnahmen werden die Menschen zu mehr eigenverantwortlichem Handeln und Rücksichtnahme 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 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, vorzugsweise eine FFP2-Maske, 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.
- ▶ Tragen Sie bei Kontakt zu anderen Personen in geschlossenen Räumen oder wenn der Mindestabstand von 1,5 Metern nicht eingehalten wird, mindestens eine medizinische Maske, vorzugsweise eine FFP-Maske.
- ▶ Beachten Sie die gängigen Hygieneregeln (AHA+L).

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 sollten, erfahren sie unter: [Kontakt zu einer infizierten Person – 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. Sie sollten daher auf Symptome achten und sich bei Behandlungsbedarf an ihren Hausarzt wenden. Wer kann, sollte vorsorglich von Zuhause arbeiten.

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“.