



Positiv getestet – Was ist zu tun?

## Inhaltsverzeichnis

Positiver Test – Was ist zu tun? .....	1
Alle verpflichtenden Corona-Regelungen nach bayerischem Landesrecht sind seit dem 1. März 2023 aufgehoben, Eigenverantwortung ist gefragt! .....	1
Grundsätzlich gilt: Wer Symptome hat und krank ist, bleibt daheim .....	2
Welche Verhaltensempfehlungen gelten für positiv getestete Personen? .....	2
Kontakte so weit wie möglich verringern, um Ansteckungen zu vermeiden.....	2
Wenn sich Ihr Gesundheitszustand verschlechtert oder anderweitig ärztliche Hilfe nötig ist .....	3
Was müssen Ihre Familie und andere Mitbewohnerinnen und Mitbewohner wissen?.....	3
<b>Hygieneregeln und Empfehlungen bei akuten Infektionen der Atemwege.....</b>	<b>4</b>

## Positiver Test – Was ist zu tun?

Wie sollte man sich verhalten, wenn man selbst oder ein Familienmitglied positiv getestet wird? Wie ist eine weitere Übertragung des Coronavirus SARS-CoV-2 zu verhindern? Auf dieser Seite informieren wir über Verhaltensempfehlungen und Hygieneregeln. Falls Sie darüber hinaus Fragen haben, wenden Sie sich an Ihr Gesundheitsamt oder bei gesundheitlichen Problemen und Krankheitszeichen an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.

## Alle verpflichtenden Corona-Regelungen nach bayerischem Landesrecht sind seit dem 1. März 2023 aufgehoben, Eigenverantwortung ist gefragt!

Auch wenn SARS-CoV-2 weiterhin im Umlauf ist: Die Pandemielage hat sich grundlegend verändert. Die Basisimmunität in der Bevölkerung ist inzwischen hoch, zudem führt eine Infektion mit den aktuell kursierenden Virusvarianten in der Regel nicht zu schweren Erkrankungen. Mit Impfungen und antiviralen 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 wurden bereits im Frühjahr 2023 alle verpflichtenden Corona-Regeln nach bayerischem Landesrecht aufgehoben. Mit dem Wegfall der verpflichtenden Schutzmaßnahmen sind wir alle zu eigenverantwortlichem Handeln und Rücksichtnahme aufgefordert!

## **Grundsätzlich gilt: Wer Symptome hat und krank ist, bleibt daheim**

Wie bei anderen akuten Atemwegsinfektionen 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?**

### **Kontakte so weit wie möglich verringern, um Ansteckungen zu vermeiden**

Wer mit SARS-CoV-2 infiziert ist, sollte sich so gut wie möglich von anderen Personen fernhalten, um diese nicht anzustecken.

#### **Im Haushalt bedeutet das vor allem:**

- ▶ Verringern Sie die Kontakte zu Ihren Mitbewohnerinnen und 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 – wenn möglich – in einem separaten Zimmer und halten Sie sich auch tagsüber möglichst alleine in einem Raum auf. Gemeinsam genutzte Räume wie Küche und Bad sollten zeitlich versetzt betreten, Mahlzeiten nicht gemeinsam eingenommen werden.  
Wichtig: Alle Räume gut lüften!
- ▶ Gründliche Reinigung: Wenn Badezimmer, WC oder Küche gemeinsam genutzt werden, sollten die Kontaktflächen gründlich gereinigt werden, nachdem eine infizierte Person diese benutzt hat. Dafür reichen haushaltsübliche Putzmittel aus. Für jede Person sind eigene Handtücher vorzuhalten, die regelmäßig gewechselt und gewaschen werden.

#### **Außerhalb der Wohnung gelten folgende Empfehlungen:**

- ▶ Verringern Sie Kontakte zu anderen Personen.
- ▶ 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 allgemeinen Hygieneregeln und Empfehlungen (Textkasten auf Seite 4).

### **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 darauf hin, dass bei Ihnen ein positiver Test auf SARS-CoV-2 vorliegt.

**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 ein besonderes Ansteckungsrisiko haben. Mehr dazu unter [Was müssen Ihre Familie und andere Mitbewohnerinnen und Mitbewohner wissen?](#)
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 Mitbewohnerinnen und 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 ihre Hausärztin oder ihren Hausarzt wenden. Wer kann, sollte vorsorglich von Zuhause aus arbeiten.

## Hygieneregeln und Empfehlungen bei akuten Infektionen der Atemwege

### 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.

### 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 und 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.

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

**Regelmäßiges Lüften** verringert die Konzentration von Erregern in der Umgebungsluft und damit das Ansteckungsrisiko.

Auch das **Tragen von Masken** (Mund-Nasen-Schutz oder FFP2-Maske) kann die Weiterverbreitung von Infektionserregern, die über die Atemluft übertragen werden, wirksam unterbinden.