

## Ich hatte Kontakt zu einem Infizierten – Was soll ich tun? (Stand 16.11.2021)

### Wann besteht für mich eine Ansteckungsgefahr mit dem Coronavirus SARS-CoV-2?

Ansteckungsgefahr besteht, wenn Sie engen Kontakt zu einer infizierten Person hatten

- **bereits innerhalb von 2 Tagen vor dem Symptombeginn der infizierten Person,**
- **während der gesamten Zeit, in der sich die infizierte Person in Isolation befindet** 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 entweder die infizierte Person oder ihre Kontaktpersonen nicht 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 Maske entsprechend getragen haben.

### Werde ich vom Gesundheitsamt kontaktiert?

In der jetzigen Phase der Pandemie geht es vor allem darum, Personen mit einem hohen Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf zu schützen und zu verhindern, dass viele Menschen eine Behandlung im Krankenhaus benötigen. Daher konzentrieren sich aktive Ermittlungen des Gesundheitsamts bei Kontaktpersonen infizierter Menschen derzeit auf

- **Haushaltsangehörige**, also Partnerin oder Partner, Kinder und weitere Personen, die mit in der Wohnung leben. Sie haben ein besonders hohes Ansteckungsrisiko.
- **Personen mit Kontakt zu gefährdeten Menschen.** Sie könnten eine Infektion in Risikogruppen weitertragen oder eine Vielzahl von Menschen anstecken. Dies betrifft Personen in Pflege- oder Altenheimen, in Obdachlosenunterkünften, Asylunterkünften, Justizvollzugsanstalten und ambulanten Pflegediensten, sowohl diejenigen, die dort arbeiten, als auch diejenigen, die dort leben oder betreut werden. Für Schulen und Kindertageseinrichtungen gibt es eigene Regelungen.

**Personen, die nicht diesen Gruppen angehören, werden nicht mehr vom Gesundheitsamt kontaktiert.** Stattdessen sollen sie durch die infizierten Personen selbst informiert werden.

Wer auf diese Weise erfährt, dass er Kontakt zu einer infizierten Person hatte, sollte seine eigenen Kontakte reduzieren, die allgemeinen Hygieneregeln genau befolgen, sich mittels Schnelltest testen lassen und auf mögliche Krankheitszeichen von COVID-19 achten.

**Wichtig zu wissen: Solange keine Krankheitszeichen auftreten und die ggf. durchgeführten Corona-Tests negativ sind, muss kein Kontakt zum Gesundheitsamt aufgenommen werden und es besteht keine Quarantänepflicht. Wenn Krankheitszeichen auftreten, sollte ein Termin beim Hausarzt zum PCR-Test vereinbart werden.**

Geimpfte und genesene Personen (für letztere gilt: PCR-bestätigte SARS-CoV-2-Infektion nicht älter als 6 Monate) sind in der Regel, auch bei einem engen Kontakt, von der Quarantänepflicht ausgenommen.

## Was soll ich tun, wenn ich Kontakt zu einem Infizierten hatte?

### **Eigenverantwortlich handeln – Empfehlungen zum Verhalten:**

Wer Kontakt mit einer infizierten Person in einem Zeitraum hatte, in dem eine Ansteckungsgefahr bestand, sollte 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:** Selbsttest mit eigenständig beschafften Tests oder im Rahmen von Testmöglichkeiten in Betrieben. Wer eine Warnung der Corona WarnApp erhält, kann mit dieser auch eine kostenlose PCR-Testung in Anspruch nehmen. Die Warnung auf dem Handy muss bei der Testung vorgezeigt werden. Wir verweisen insbesondere auf das kostenlose Testangebot mittels Schnelltest in den Schnelltestzentren.
- **Selbstbeobachtung für 14 Tage:** Insgesamt zwei Wochen nach dem letzten Kontakt zur infizierten Person auf Corona-spezifische Symptome achten. Selbst Kopfschmerzen oder Fließschnupfen können bereits Anzeichen einer Corona-Erkrankung sein.
- **Falls Krankheitszeichen auftreten:** Unverzüglich Selbstisolation und ärztliche Abklärung.

**Diese 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.

### **Es gibt keine wirksamere Prävention als eine Impfung – Nutzen Sie die Chance!**

Die Sicherheit der COVID-19-Impfstoffe wurde umfassend geprüft. Impfen ist die beste Möglichkeit, um sich vor einer Corona-Erkrankung und auch deren möglichen Langzeitfolgen („Long COVID“) zu schützen. Damit helfen Sie sich, Ihren Angehörigen und den Menschen in Ihrer Umgebung. Je mehr Personen geimpft sind, desto weniger erkranken schwer oder sterben am Coronavirus. Und wer geimpft ist, muss auch als enge Kontaktperson in der Regel keine Quarantäne einhalten. Nutzen Sie diese Chance – Impfen ist ein zentraler Baustein hin zu mehr Normalität.