

## **Checkliste für enge Kontaktpersonen (COVID-19)**

Ich hatte Kontakt zu einer Person, die mit dem Coronavirus infiziert ist – was sollte ich jetzt tun?

### **1. Ich arbeite mit Älteren oder Menschen mit Vorerkrankungen – was gilt für mich?**

- Informieren Sie Ihre/n Arbeitgeber/in.

### **2. Ich bin vollständig geimpft und/oder genesen- was gilt für mich?**

Sie müssen NICHT in Quarantäne und sind gut geschützt!

Aber in manchen Fällen kann das Virus trotz Impfung übertragen werden, deshalb gilt für 10 Tage:

Bei Kontakt zu Älteren, Menschen mit Vorerkrankungen und Schwangeren lieber mehr Abstand halten und FFP2- Maske tragen.

Die regelmäßige Selbst-Testung ist sinnvoll.

Wir empfehlen Ihnen, über einen Zeitraum von 10 Tagen Ihre privaten Kontakte zu reduzieren.

Nach §2 (1) der Coronavirus-Testverordnung-TestV) haben Sie die Möglichkeit eines PCR-Tests. Wenn Sie keine Symptome haben, ist diese Untersuchung jedoch erst ab dem 5. Tag nach Kontakt empfehlenswert. Erst dann ist ein wirklich aussagekräftiges Ergebnis zu erwarten. Die PCR-Untersuchung kann durch Ihre/n Hausärztin/-arzt oder durch ein Abstrichzentrum veranlasst werden. Dazu benötigen Sie Ihren Impfnachweis, Ihren Personalausweis und Ihre Krankenkassenkarte. Die Kosten für diesen Test werden gemäß der Coronavirus-Testverordnung-TestV durch den dort definierten Leistungsträger übernommen.

### **3. Ich bin NICHT vollständig geimpft oder genesen – was gilt für mich?**

Als enge Kontaktperson, die nicht geimpft oder genesen, gilt für Sie eine Quarantäne.

Nach RKI-Standard gibt es drei Quarantäneoptionen:

1. Häusliche Quarantäne für 10 Tage – sofern Sie keinerlei Symptome entwickeln, läuft diese Quarantäne automatisch aus.
2. Häusliche Quarantäne für 5 Tage. Am 6. Tag kann ein PCR Test gemacht werden. Sobald der negative PCR Nachweis vorliegt, gilt die Quarantäne als aufgehoben.
3. Häusliche Quarantäne für 7 Tage und abschließender zertifizierter PoC-Antigen-Schnelltest. Auch hier gilt die Quarantäne als aufgehoben, sobald das negative Testergebnis übermittelt wurde.

Nach §2 (1) der Coronavirus-Testverordnung-TestV werden die Kosten für diese Tests übernommen. Bitte informieren Sie jedoch die Teststelle darüber, dass Sie sich gerade noch in Quarantäne befinden, und tragen Sie eine FFP2 Maske.

#### **4. Für geimpfte und Nicht-Geimpfte Kontaktpersonen gilt zudem:**

Bitte 14 Tage lang auf Symptome achten. Sollten Sie Symptome entwickeln, unterrichten Sie umgehend **telefonisch** Ihren Hausarzt, ggf. den Kassenärztlichen Bereitschaftsdienst (Tel. 116117) und lassen sich zu einer PCR-Untersuchung überweisen.

Was ist zu Hause sinnvoll? Möglichst....

- viel lüften,
- regelmäßig Hände waschen,
- husten und niesen Sie in die Ellenbeuge,
- viel Zeit in getrennten Räumen verbringen.

Eine Orientierungshilfe und weitere Informationen finden Sie unter folgendem Link:

[https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/6779.2/Orientierungshilfe\\_COVID\\_Burger\\_20-05-06\\_doi\\_10.25646-6629-2\\_korr.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/6779.2/Orientierungshilfe_COVID_Burger_20-05-06_doi_10.25646-6629-2_korr.pdf?sequence=1&isAllowed=y)