



Ich hatte Kontakt zu einem Covid-19 Infizierten Was soll ich tun?

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 die infizierte Person Krankheitszeichen zeigt,** 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 weder die infizierte Person noch ihre Kontaktpersonen 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.

Die Ansteckungsgefahr besteht so lange, bis die infizierte Person aus der Isolation entlassen ist. Ein enger Kontakt außerhalb dieser Zeit ist in der Regel unkritisch.

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 (mindestens 5 Tage lang):** Selbsttest mit eigenständig beschafften Tests oder im Rahmen von Testmöglichkeiten in Betrieben.
- **Selbstbeobachtung für 14 Tage:** Insgesamt zwei Wochen nach dem letzten Kontakt zur infizierten Person auf Corona-spezifische Symptome achten.
- **Falls Krankheitszeichen auftreten:** Unverzüglich Selbstisolation und ärztliche Abklärung

Für Kontaktpersonen, die in **Einrichtungen des Gesundheitswesens sowie Alten- und Pflegeeinrichtungen und ambulanten Pflegediensten beschäftigt** sind, wird eine **arbeitstäglige Testung** mittels Antigen-test oder Nukleinsäuretest **vor Dienstantritt bis einschließlich Tag fünf nach dem Kontakt** empfohlen.

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

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

Wer auf diese Weise erfährt, dass er Kontakt zu einer infizierten Person hatte, sollte eigenverantwortlich seine eigenen Kontakte reduzieren, wenn möglich im Homeoffice arbeiten, die allgemeinen Hygieneregeln genau befolgen, auf mögliche Krankheitszeichen von COVID-19 achten. Empfohlen wird auch, sich freiwillig fünf Tage lang selbst zu testen.

Mehr Sicherheit für Geimpfte

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.

Ihr Gesundheitsamt

Landratsamt Donau-Ries • Pflegestraße 2 • 86609 Donauwörth
www.lra-donau-ries.de • info@lra-donau-ries.de
Telefon: (0906) 74-0

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 7.30 - 12.30 Uhr und Do 14.00 - 17.00 Uhr
Terminvereinbarung auch außerhalb der Öffnungszeiten möglich

Bankverbindungen:
Sparkasse Donauwörth
IBAN: DE39 7225 0160 0190 0034 00

Sparkasse Nördlingen
IBAN: DE35 7225 0000 0000 1012 20

Raiff.-Volksbank Donauwörth eG
IBAN: DE96 7229 0100 0003 0700 00

Raiff.-Volksbank Ries eG
IBAN: DE28 7206 9329 0002 4107 02