



# Merkblatt für enge Kontaktpersonen zu SARS-CoV-2 infizierten Personen

Bei einer Person in Ihrem Umfeld, zu der Sie engen Kontakt hatten, wurde eine SARS-CoV-2 Infektion bestätigt. Da das Risiko besteht, dass Sie sich angesteckt haben, wird Ihnen vom Gesundheitsreferat auf Basis des Infektionsschutzgesetzes (IfGS) eine häusliche Quarantäne angeordnet.

## Wie kann sich eine Infektion mit SARS-CoV-2 bemerkbar machen?

Infektionen mit SARS-CoV-2 können zur Erkrankung COVID-19 führen. Diese kann mit vielfältigen Beschwerden auftreten, typischerweise neben einem allgemeinen Krankheits- und Schwächegefühl vor allem mit Erkältungssymptomen wie Husten, Fieber, Schnupfen und Störungen des Geruchs- und/oder Geschmackssinns.

Menschen mit geschwächtem Abwehrsystem oder chronischen Erkrankungen sind für schwere Verlaufsformen besonders gefährdet. Es existieren auch Verläufe ohne Symptome, dennoch können diese Personen andere Menschen anstecken.

## Was ist in der Zeit der häuslichen Quarantäne zu beachten?

- > **Sie müssen für 14 Tage nach dem letzten Kontakt zu der infizierten Person zu Hause bleiben.**
- > **Für Schüler\*innen, die regelmäßig in der Schule getestet werden, gelten weitere Regelungen. Bitte melden Sie sich diesbezüglich beim Gesundheitsamt.**
- > **Option einer verkürzten Quarantäne für vollständig geimpfte oder genesene Personen**

Abweichend von der o.g. Dauer der Quarantäne besteht ggf. die Möglichkeit, dass Sie nicht in Quarantäne müssen, jedoch nur wenn die folgenden Voraussetzungen erfüllt sind:

- > Sie sind vollständig geimpft.  
Das heißt: Entweder sind seit Ihrer zweiten Impfung mit einem zugelassenen Impfstoff mindestens 14 Tage vergangen.  
Oder Sie sind von einer bestätigten Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 genesen, die länger als sechs Monate zurückliegt, und haben eine einzelne Impfdosis gegen COVID-19 erhalten.
- > Sie sind bereits genesen:  
Das heißt: Sie sind von einer, durch einen PCR-Test, bestätigte SARS-CoV-2-Infektion genesen und die zugrundeliegende Testung liegt mindestens 28 Tage und höchstens sechs Monate zurück.
- > Ihr Immunsystem ist nicht durch Medikamente oder Vorerkrankungen beeinträchtigt.

Der Impfnachweis und der Nachweis der vorherigen SARS-CoV-2-Infektions sind dem Gesundheitsamt auf Aufforderung vorzulegen.

Treten innerhalb von 14 Tagen ab dem engen Kontakt zu dem bestätigten Fall von COVID-19 typische Symptome einer Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 wie Husten, Fieber oder Geschmacks- und Geruchsverlust auf, so ist das zuständige Gesundheitsamt unverzüglich zu informieren.

- > Um Infektionen von engen Kontaktpersonen frühzeitig zu erkennen und so das Infektionsrisiko für die Allgemeinheit zu minimieren, ist ein **PCR-Test spätestens am nächsten Tag nach dem Kontakt mit dem städtischen Gesundheitsamt** durchzuführen.
- > Zusätzlich wird empfohlen, dass Sie sich während der Quarantäne nach Möglichkeit zweimal mit einem Antigen-Test testen, und zwar einmal in der ersten (Tag 5-7) und einmal in der zweiten Woche (Tag 9-11). Benutzen Sie hierzu bitte Selbsttests; falls die Testung ein positives Ergebnis zeigt, melden Sie uns dies bitte, dann muss anschließend eine PCR-Testung erfolgen.
- > **Voraussetzung** für die **Beendigung der Quarantäne nach 14 Tagen** für Sie als enge Kontaktperson ist, dass Sie während **des gesamten Zeitraumes gesund** geblieben sind und ein **negatives Ergebnis** eines **frühestens am 14. Tag durchgeführten PCR- oder Antigen-Schnelltests** vorliegt. **Die Testung kann nur anerkannt werden, wenn diese durch medizinische Fachkräfte oder vergleichbare, hierfür geschulte Personen durchgeführt wird. Selbsttests sind nicht zulässig.**

Lassen Sie sich bitte das **Ergebnis des Abschlusstests schriftlich bestätigen** und **bewahren** Sie diesen Nachweis **2 Monate lang** auf für evtl. Nachfragen.

- > **Die Anreise zu den Tests muss individuell (z.B. mit dem Auto) und darf nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln erfolgen.**
- > **Testmöglichkeiten auf das Coronavirus (SARS-CoV-2) in München sind z.B.:**

Hausarzt\*in sowie niedergelassene Ärzt\*innen (bitte vorab telefonisch anfragen)

Teststation auf der Theresienwiese (bitte Termin vereinbaren unter [www.corona-testung.de](http://www.corona-testung.de)) sowie weitere Testmöglichkeiten im Stadtgebiet (z.B. beauftragte Apotheken), siehe auch [www.testen-muenchen.de](http://www.testen-muenchen.de).

Bitte beachten Sie, dass das Gesundheitsreferat keine Kosten übernimmt.

- > **Sollten Ihnen keine der oben genannten Möglichkeiten zur Verfügung stehen, kann das Gesundheitsreferat Sie zur Testung anmelden. Diese ist auch bei Ihnen zuhause möglich.**
- > Sofern Sie Symptome entwickeln, müssen Sie einen PCR-Test auf das Corona-Virus (SARS-CoV-2) durchführen lassen.
- > **Schränken Sie Ihre Kontakte, auch im häuslichen Umfeld, maximal ein.** Hierzu beachten Sie bitte Folgendes:
  - > Erwachsene Familienmitglieder oder Mitbewohner\*innen sollten sich in anderen Räumen aufhalten oder, falls dies nicht möglich ist, einen Abstand von mindestens 1,5 Metern, besser 2 Meter, zu Ihnen halten.
  - > Vermeiden Sie insbesondere Kontakte zu Risikogruppen wie Personen mit geschwächtem Immunsystem, chronisch Kranke, ältere Personen. Diese haben ein höheres Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf.
  - > Die Nutzung gemeinsamer Räume sollte möglichst auf ein Minimum begrenzt werden und zeitlich getrennt erfolgen, indem Sie z. B. Mahlzeiten getrennt einnehmen und in einem anderen Raum als die anderen Haushaltsmitglieder schlafen. Stellen Sie für sich möglichst eine Einzelunterbringung in einem gut belüfteten Einzelzimmer sicher.
  - > Achten Sie darauf, dass die Räume mehrmals täglich gut gelüftet werden. Dies gilt insbesondere für die Räume, die von allen Haushaltsangehörigen genutzt werden, wie beispielsweise die Küche oder das Bad.
  - > Empfangen Sie keinen Besuch.
- > **Beachten Sie bitte folgende allgemeine Hygienemaßnahmen, die – wie bei anderen Erkrankungen auch – vor Ansteckung schützen:**

- > Waschen Sie sich häufig die Hände mit Wasser und Seife, besonders wenn Sie sich die Nase geputzt, geniest oder gehustet haben sowie nach dem Toilettengang, vor dem Essen bzw. der Essenszubereitung usw.
- > Verwenden Sie, wenn möglich, Einweg-Papiertücher zum Trocknen der Hände. Wenn nicht verfügbar, verwenden Sie „normale“ Handtücher und tauschen Sie diese aus, wenn sie feucht sind. Benutzen Sie Handtücher nicht gemeinsam mit den übrigen Haushaltsangehörigen, sondern verwenden Sie „eigene“ Handtücher.
- > Halten Sie die sog. Husten- und Niesetikette ein, indem Sie in die Armbeuge oder in ein Einmaltaschentuch husten bzw. niesen und dieses sofort in einen geschlossenen, mit einer Mülltüte versehenen Abfalleimer entsorgen. Diese und andere Abfälle sollten bis zur Entsorgung im Hausmüll in Ihrem Zimmer aufbewahrt werden.
- > Vermeiden Sie möglichst, Mund, Augen und Nase mit den (ungewaschenen) Händen zu berühren.
- > Sobald **Beschwerden** auftreten, verständigen Sie bitte Ihre oder Ihren Hausärzt\*in bzw. den Kassenärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer 116117 und vereinbaren Sie einen PCR-Test-Termin auf das Coronavirus (SARS-CoV-2). Informieren Sie die Arztpraxis unbedingt vorab **telefonisch** und teilen Sie mit, dass Sie sich wegen des Kontakts zu einer an COVID-19 erkrankten Person in häuslicher Quarantäne befinden.  
In schweren Fällen rufen Sie – wie bei anderen Erkrankungen auch – den Rettungsdienst unter der Telefonnummer 112. Teilen Sie unbedingt mit, dass Sie sich wegen des Kontakts zu einer an Coronavirus erkrankten Person in häuslicher Quarantäne befinden.
- > Bei **bestehenden oder sich entwickelnden Krankheitssymptomen** benötigen Sie für die Entgeltfortzahlung durch die oder den Arbeitgeber\*in eine **Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung** (AU) von Ihrer oder Ihrem behandelnden Ärzt\*in auch während einer bestehenden Quarantäne.
- > Die Ihnen erteilte Quarantäneanordnung dient zur Vorlage bei der oder dem Arbeitgeber\*in und kann ggf. auch zur Vorlage bei anderen Stellen verwendet werden. Sollten in der Anordnung unzutreffende Daten enthalten sein, können Sie **nach Beendigung der Quarantäne** mit Angabe der Begründung per E-Mail über [beleg.infektionsschutz@muenchen.de](mailto:beleg.infektionsschutz@muenchen.de) oder unter folgender Postadresse eine zusätzliche Quarantänebescheinigung anfordern:

Landeshauptstadt München  
Gesundheitsreferat  
GSR-GS-KVA-IHG  
Schwanthalerstr. 69  
80336 München

Bitte geben Sie dabei folgende Daten an:  
Vorname, Nachname, Geburtsdatum, Wohnadresse

#### **Weitere nützliche Telefonnummern und Links:**

- > Aktuelle Informationen zum Thema Coronavirus: [muenchen.de/corona](https://muenchen.de/corona)
- > Corona-Hotline des Bayerischen Landesamts für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit: (09131) 68 08 51 01
- > Einkaufservice während der Quarantäne: [muenchner-freiwillige.de](https://muenchner-freiwillige.de) oder (089) 46 13 29 83 Münchner-Freiwillige
- > Weitere Informationen zu möglichen Hilfen während der Quarantäne: [muenchen.de/hilfen-in-quarantaene](https://muenchen.de/hilfen-in-quarantaene)
- > Bürgertelefon des Bayerischen Staatsministerium: (089) 12 22 20
- > Bei psychischen Krisen während der Quarantäne: (0180) 6 55 30 00
- > Übersichtsseite des RKI zu Covid-19: [rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](https://rki.de/DE/Home/homepage_node.html)
- > Informationen zur Beantragung einer Entschädigung bei Verdienstausschluss: [regierung.oberbayern.bayern.de/aufgaben/37198/40425/leistung/leistung\\_53462/index.html](https://regierung.oberbayern.bayern.de/aufgaben/37198/40425/leistung/leistung_53462/index.html)

## Haben Sie noch Fragen?

Kontaktieren Sie uns unter [infektionsschutz.gsr@muenchen.de](mailto:infektionsschutz.gsr@muenchen.de)

Allgemeine Servicehotline Corona  
Telefon (089) 233 – 9 63 33  
Montag-Freitag 8.00 -16.00 Uhr

Ihr  
Gesundheitsreferat  
der Landeshauptstadt München



Herausgeberin: Landeshauptstadt München, Gesundheitsreferat, Bayerstraße 28a, 80335 München  
[muenchen.de/gsr](http://muenchen.de/gsr), Stand: September 2021