

Merkblatt für enge Kontaktpersonen (KP1) 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. Um eine Ansteckung anderer Personen zu vermeiden, wurde Ihnen vom Referat für Gesundheit und Umwelt (RGU) 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?

- Grundsätzlich müssen Sie für 14 Tage nach dem letzten Kontakt zu der infizierten Person zu Hause bleiben.
Ergibt eine frühestens am zehnten Tag nach dem letzten infektionsrelevanten Kontakt (letzter Kontakt zum Infizierten) vorgenommene Testung (PCR-Test oder Antigentest) ein negatives Ergebnis, so endet die Quarantäne automatisch, sobald Ihnen das negative Testergebnis vorliegt und Sie keine Krankheitssymptome haben.
Für enge Kontaktpersonen, die mit der erkrankten Person im gleichen Haushalt leben, ist eine Verkürzung der Quarantäne nicht möglich.
- 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 Meter, 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 Essenzubereitung 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 Hausärztin/Ihren Hausarzt bzw. den Kassenärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer 116117 und vereinbaren Sie einen Testtermin. 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. Informieren Sie unbedingt auch hier, 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 den Arbeitgeber eine **Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU)** von Ihrem behandelnden Arzt auch während einer bestehenden Quarantäne.
 - Benötigen Sie eine **Bestätigung Ihrer Quarantänezeit** durch die Kreisverwaltungsbehörde (z.B. für den Arbeitgeber), senden Sie eine Mail mit Ihren Daten an das folgende Postfach: **beleg.infektionsschutz@muenchen.de**

Aktuelle Informationen zum Thema Coronavirus finden Sie unter:

www.muenchen.de/corona

Weitere Informationen zu möglichen Hilfen während der Quarantäne finden Sie unter:

<http://www.muenchen.de/hilfen-in-quarantaene>



Haben Sie noch Fragen?

Kontaktieren Sie uns unter rgu.infektionsschutz@muenchen.de oder telefonisch unter 089 233-96333 (Montag-Freitag 08.00- 16.00 Uhr)

Ihr Referat für Gesundheit und Umwelt