



Merkblatt für mit SARS-CoV-2 infizierte Personen im ambulanten Bereich

Sie wurden positiv auf SARS-CoV-2 getestet. Dieses Virus kann die Erkrankung COVID-19 verursachen. Um eine Ansteckung anderer Personen zu vermeiden, wurde Ihnen vom Gesundheitsreferat auf Basis des Infektionsschutzgesetzes (IfSG) eine häusliche Quarantäne angeordnet.

Wie macht sich die COVID-19 Erkrankung bei Ihnen bemerkbar?

Diese kann mit vielfältigen Beschwerden auftreten, typischerweise neben einem allgemeinen Krankheits- und Schwächegefühl und 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 solange in häuslicher Quarantäne verbleiben, bis keine Ansteckungsgefahr mehr für andere Personen besteht. Dieser Zeitraum umfasst in der Regel 14 Tage unter der Voraussetzung, dass Sie 48 Stunden vor Quarantäne-Ende symptomfrei sind. Bei anhaltenden Symptomen verlängert sich die Quarantäne entsprechend. Sollten Sie nach 12 Tagen noch Symptome haben, melden Sie sich bitte unter den angegebenen Kontaktdaten. Zudem muss zur Beendigung der Quarantäne neben 48 Stunden Symptomfreiheit auch **eine Testung am 14. Tag mittels Antigen-Schnelltest oder PCR-Test erfolgen und ein negatives Testergebnis aufweisen.**

Die Testung kann nur anerkannt werden, wenn diese durch medizinische Fachkräfte oder vergleichbare, hierfür geschulte Personen durchgeführt wird. Selbsttests sind nicht zulässig.

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 sowie weitere Teststationen im Stadtgebiet, s. auch www.muenchen.de/corona.

Bitte beachten Sie, dass das Gesundheitsamt keine Kosten übernimmt.

Die Anreise zum Test muss individuell (z.B. mit dem Auto) und darf nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln erfolgen.

- Sollten Sie in einer medizinischen oder pflegerischen Einrichtung oder für einen ambulanten Pflegedienst arbeiten, wenden Sie sich bei Fragen bitte direkt an das Sie betreuende Team für Medizinische Einrichtungen über die E-Mail-Adresse, die Ihnen beim ersten Kontakt mit dem Spezialteam mitgeteilt wurde.
- **Minimieren Sie Ihre Kontakte, auch im häuslichen Umfeld, soweit wie möglich.** Hierzu beachten Sie bitte Folgendes:
 - > Es sollten nur Haushaltsangehörige anwesend sein, deren Unterbringung anderweitig nicht möglich ist oder die zur Unterstützung benötigt werden. Diese sollten möglichst bei guter Gesundheit und ohne Vorerkrankungen sein; Personen

mit Risikofaktoren für schwere Krankheitsverläufe (z. B. solche mit geschwächtem Immunsystem, alte Menschen etc.) sollten möglichst nicht zu diesem Personenkreis gehören.

- > Die erwachsenen Familienmitglieder sollten sich nicht im gleichen Raum wie Sie aufhalten, falls dies nicht möglich ist, einen Abstand von mindestens 1,5 Metern, besser 2 Metern, zu Ihnen halten. In diesem Fall sollten alle Beteiligten eine FFP-2-Maske oder einen Mund-Nasen-Schutz (MNS) tragen, vor allem wenn der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann.
- > Stellen Sie für sich möglichst eine Einzelunterbringung in einem gut belüfteten Einzelzimmer sicher.
- > Die Nutzung gemeinsamer Räume sollte auf ein Minimum begrenzt werden und zeitlich getrennt erfolgen, indem Sie z. B. Mahlzeiten getrennt einnehmen.
- > Achten Sie darauf, dass die Räume mehrfach täglich gut gelüftet werden (Stoßlüftung). Dies gilt insbesondere für die Räume, die von allen Haushaltsangehörigen genutzt werden, wie beispielsweise die Küche oder das Bad.
- > Empfangen Sie keinen Besuch. Auch Kontakte zu sonstigen Personen außerhalb Ihres Haushaltes müssen unterbleiben, z. B. zu Briefträger*innen, Lieferdiensten, Nachbar*innen. Lassen Sie Lieferungen vor dem Haus- oder Wohnungseingang ablegen, tragen Sie eine FFP-2-Maske oder einen Mund-Nasen-Schutz (MNS) und halten Sie größtmöglichen Abstand zu diesen Personen.
- > Erkrankte Kinder müssen selbstverständlich weiterhin adäquat betreut werden. Der Beginn der 14-tägigen Quarantäne der betreuenden Person sowie der übrigen Haushaltsmitglieder (Kontaktpersonen) richtet sich nach dem Tag des Symptombeginns oder, falls symptomlos, nach dem Testdatum der ersten infizierten Person im Haushalt.
- > **Beachten Sie bitte besonders folgende allgemeine Hygienemaßnahmen, die – wie bei anderen Erkrankungen auch – vor Ansteckung schützen:**
 - > Waschen Sie sich häufig und gründlich 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.
 - > Ihre Haushaltsangehörigen müssen sich nach jedem Kontakt mit Ihnen die Hände mit Seife waschen.
 - > 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.
- > **Beachten Sie bitte auch folgende Reinigungs- und Desinfektionsmaßnahmen:**
 - > Bad- und Toilettenoberflächen sollten mindestens einmal täglich mit einem Flächendesinfektionsmittel gereinigt und desinfiziert werden. Hierfür eignen sich alle Desinfektionsmittel mit der Bezeichnung „begrenzt viruzid“, „begrenzt viruzid plus“ oder „viruzid“.
 - > Legen Sie Ihre verschmutzte Wäsche in einen Wäschesack. Diesen bitte nicht schütteln und direkten Kontakt von Haut und Kleidung mit der Wäsche vermeiden.

- > Waschen Sie Ihre Wäsche bei mindestens 60°C mit einem normalen Waschmittel und trocknen Sie diese gründlich.
- > Alle mit Ihnen in dieser Zeit in einem Haushalt lebenden Personen gelten selbst als enge Kontaktpersonen und müssen sich selbst beobachten, ob sie Krankheitssymptome entwickeln, und zwar bis 14 Tage nach Symptombeginn der ersten infizierten Person im Haushalt. Falls diese symptomlos war, bis 14 Tage nach deren Testdatum. Danach wird noch für weitere 6 Tage eine größtmögliche Reduzierung der Kontakte empfohlen (zB. Home Office)
- > Weitere Informationen für enge Kontaktpersonen entnehmen Sie bitte auch unserem entsprechenden Informationsblatt für Kontaktpersonen (s. Anlage).
- > **Wichtig:**
Sobald Beschwerden auftreten, verständigen Sie bitte Ihre oder Ihren Hausarzt*in bzw. den Kassenärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer 116117.
Informieren Sie die Arztpraxis unbedingt vorab **telefonisch** und teilen Sie mit, dass Sie sich wegen eines positiven SARS-CoV-2 Testergebnisses 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 positiv auf SARS-CoV-2 getestet worden sind und sich 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 Arzt*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 einer Begründung per E-Mail über 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
- > Corona-Hotline des Bayerischen Landesamts für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit: (09131) 68 08 51 01
- > Einkaufsservice während der Quarantäne: muenchner-freiwillige.de oder (089) 46 13 29 83 Münchner-Freiwillige
- > Weitere Informationen zu möglichen Hilfen während der Quarantäne: 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

- > Informationen zur Beantragung einer Entschädigung bei Verdienstausfall:
regierung.oberbayern.bayern.de/aufgaben/37198/40425/leistung/leistung_53462/index.html

Haben Sie noch Fragen?

Kontaktieren Sie uns unter infektionsschutz.gsr@muenchen.de

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

Ihr
Gesundheitsreferat



Herausgeberin: Landeshauptstadt München, Gesundheitsreferat, Bayerstraße 28a, 80335 München
muenchen.de/gsr, Stand: 31.03.2021