



## COVID-19

### Quarantäne von engen Kontaktpersonen

**Ergänzende Informationen zur Bekanntmachung des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege vom 31. August 2021, Az. G5ASz-G8000-2020/122-925, zuletzt geändert durch Bekanntmachung vom 29. Oktober 2021, Az. G51z-G8000-2021/505-454**

Das Coronavirus SARS-CoV-2 hat sich weltweit mit großer Geschwindigkeit verbreitet. In vielen Fällen verläuft die Infektion, die als COVID-19 bezeichnet wird, mild, ähnlich wie eine Erkältung mit Husten, Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen oder Schnupfen, nicht selten sind Störungen des Geruchs- oder Geschmackssinns. Manchmal fehlt aber auch jedes Krankheitszeichen („asymptomatischer Verlauf“). Andererseits kommt es immer wieder zu schweren Verläufen. Bestimmte Personengruppen, insbesondere Menschen mit ernstesten Vorerkrankungen, die nicht geimpft sind, haben ein höheres Risiko dafür. Sie brauchen unseren besonderen Schutz. Es gilt, Ansteckungen zu verhindern und Infektionsketten zu unterbrechen. Dazu leisten Quarantäne und Isolation einen entscheidenden Beitrag.

#### Verpflichtung zur Quarantäne

Für alle Personen, die in den vergangenen Tagen engen Kontakt zu einem COVID-19-Fall hatten, gilt: Sie sind auf Grund staatlicher Anordnung verpflichtet, sich in Quarantäne zu begeben – so lange, bis sicher ist, dass Sie sich nicht mit dem Coronavirus angesteckt haben.

Die Verpflichtung zur Quarantäne und die damit verbundenen Regeln sind festgelegt in der Allgemeinverfügung des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege zum Vollzug des Infektionsschutzgesetzes (IfSG), deren verfügbaren Teil Sie zusammen mit dieser Information erhalten haben.

Die Quarantäne endet, wenn der letzte enge Kontakt zu einem bestätigten COVID-19-Fall zehn Tage zurückliegt und bei Ihnen während der Quarantäne keine für COVID-19 typischen Krankheitszeichen aufgetreten sind. Mit einem negativen, durch geschultes Personal durchgeführten Test an Tag 7 (Nukleinsäuretest, z. B. PCR-Test, oder Antigentest) kann die Quarantäne auch vorzeitig beendet werden. Sie endet dann mit der Übermittlung des negativen Testergebnisses an das zuständige Gesundheitsamt. Für 14 Tage nach dem engen Kontakt zu dem COVID-19-Fall sollten Sie genau darauf achten, ob sich Krankheitszeichen zeigen, und in diesem Fall sofort das Gesundheitsamt informieren.

#### Wissenswertes zu Verhalten und Hygiene

- ▶ **Wo erfolgt die Quarantäne?** Die Quarantäne muss in einer Wohnung oder einem anderen räumlich abgrenzbaren Teil eines Gebäudes erfolgen; die meisten Betroffenen wählen dafür die eigene Wohnung. Diese dürfen Sie während der Quarantäne nicht verlassen. Zeitweise und alleine auf den Balkon, die Terrasse oder in den eigenen Garten zu gehen, wenn dieser direkt an das Haus anschließt und nicht gemeinschaftlich genutzt wird, ist aber erlaubt.
- ▶ **Unterstützung von außen:** Bitten Sie Angehörige, Freunde oder Bekannte um Unterstützung, etwa für Einkäufe und wichtige Besorgungen. Landesweit gibt es außerdem eine Vielzahl ehrenamtlicher Hilfsangebote. Viele davon sind mit Kontaktmöglichkeiten online verzeichnet, bei der Suche helfen aber auch die Gemeinden oder das Gesundheitsamt vor Ort telefonisch weiter.
- ▶ **In Kontakt mit dem Gesundheitsamt:** Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Contact Tracing Teams des Gesundheitsamtes können während der Quarantäne Kontakt zu Ihnen halten, Ihren Gesundheitszustand und die Beachtung der Maßnahmen erfragen und sich auch erkundigen, ob Sie Hilfe oder Unterstützung benötigen.
- ▶ **Die Gesundheit überwachen:** Bitte messen Sie täglich Ihre Körpertemperatur und führen Sie Tagebuch über mögliche Krankheitszeichen. Zu Beginn der Quarantäne kann ein Test auf COVID-19 erwogen werden; das Gesundheitsamt informiert Sie über das Vorgehen. Ist ein Testergebnis positiv oder bemerken Sie Krankheitszeichen, kontaktieren Sie bitte unverzüglich das Gesundheitsamt.
- ▶ **Sollten Sie während der Quarantäne ärztliche Hilfe benötigen,** verständigen Sie bitte Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt, den Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns unter der Telefonnummer **116 117** oder gegebenenfalls den Notarzt. Weisen Sie beim Anruf unbedingt darauf hin, dass Sie sich in Quarantäne befinden. Bitte informieren Sie auch das Gesundheitsamt.

## Was ist während der Quarantäne zu beachten?

Während der Quarantäne ist es wichtig, sich so gut wie möglich von anderen Mitgliedern des Haushalts fernzuhalten, auch wenn Sie sich nicht krank fühlen. Das bedeutet vor allem:

- ▶ **So wenig Zusammentreffen wie möglich:**  
Verringern Sie die Kontakte zu Ihren Mitbewohnern und halten Sie Abstand von mindestens 1,5 Metern. Die Begegnungen sollten möglichst kurz sein und alle sollten einen Mund-Nasen-Schutz tragen.
- ▶ Auch Kontakte zu Personen außerhalb Ihres Haushalts – zum Beispiel zu Briefträgern, Lieferdiensten, Nachbarn, Freunden oder Bekannten – sollten unterbleiben. Bitten Sie darum, dass Lieferungen vor dem Eingang abgelegt werden.
- ▶ Schlafen Sie in einem separaten Zimmer und halten Sie sich auch tagsüber alleine in einem Raum auf. Gemeinsam genutzte Räume wie Küche und Bad sollten zeitlich versetzt betreten werden, Mahlzeiten werden nicht gemeinsam eingenommen. Wichtig: Alle Räume gut lüften!
- ▶ **Für Kinder ist die Quarantäne eine besondere Herausforderung; die Regeln müssen altersentsprechend angepasst werden.** Das Gesundheitsamt berät Familien, wie sie die Quarantäne am besten gestalten, damit Kinder und Eltern gemeinsam gut durch diese Zeit kommen.
- ▶ **Gründliche Reinigung:** Wenn Badezimmer, WC oder Küche gemeinsam genutzt werden, müssen die Kontaktflächen gründlich gereinigt werden, nachdem Sie diese benutzt haben. Dafür reichen hausübliche Putzmittel aus. Für jeden Bewohner sind eigene Handtücher vorzuhalten, die regelmäßig gewechselt und gewaschen werden. Teilen Sie Haushaltsgegenstände wie beispielsweise Geschirr und Kleidung nicht mit anderen Personen.

## Weitere Informationen rund um COVID-19:

### Coronavirus-Hotline der Staatsregierung

089 / 122 220

[www.bayern.de](http://www.bayern.de): „Coronavirus – auf einen Blick“

[www.stmgp.bayern.de/coronavirus](http://www.stmgp.bayern.de/coronavirus), die Informationsseite des Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege



Die Allgemeinverfügung Isolation finden Sie mit Übersetzungen sowie barrierearmen Erläuterungen auf unserer Webseite <https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen/#AV-Isolation>

## Was müssen die Familie und andere Mitbewohner wissen?

- ▶ **Angehörige und andere Personen, die während der Quarantäne mit Ihnen im Haushalt leben, sollten bei guter Gesundheit und ohne Vorerkrankungen sein.** Ältere Menschen und Personen mit Risikofaktoren wie chronischen Erkrankungen oder einem geschwächten Immunsystem sollten in dieser Zeit nicht anwesend sein.
- ▶ **Auf Symptome achten, Kontakte minimieren:**  
Wer mit einer Kontaktperson in einem Haushalt lebt oder anderweitig engen Kontakt hatte, muss zwar selbst nicht in Quarantäne, sollte aber eigene Kontakte möglichst einschränken. Bei Krankheitszeichen von COVID-19 bitte sofort das Gesundheitsamt verständigen. Und nicht vergessen: Die Beachtung der Hygieneregeln ist für alle unverzichtbar!

## Wichtige Hygieneregeln

- ▶ **Husten und Niesen mit Rücksicht**  
Halten Sie größtmöglichen Abstand, drehen Sie sich von anderen Personen weg und husten oder niesen Sie in die Armbeuge oder in ein Einweg-Taschentuch, das Sie dann sofort in einem verschließbaren Müllbeutel entsorgen.
- ▶ **Händehygiene**  
Verzichten Sie auf das Händeschütteln oder Handhalten mit anderen. Waschen Sie regelmäßig und gründlich Ihre Hände mit Wasser und Seife für mindestens 20 bis 30 Sekunden, insbesondere
  - nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten,
  - vor der Zubereitung von Speisen,
  - vor dem Essen,
  - nach dem Toilettengang,
  - immer dann, wenn die Hände sichtbar schmutzig sind,
  - und vor und nach jedem Kontakt zu anderen Personen,
  - vor allem nach jedem Kontakt zu einer erkrankten Person oder deren unmittelbarer Umgebung.

Hautverträgliche Händedesinfektionsmittel auf Alkohobasis können Sie bei nicht sichtbarer Verschmutzung benutzen. Achten Sie dabei auf die Bezeichnung des Desinfektionsmittels als „begrenzt viruzid“, „begrenzt viruzid PLUS“ oder „viruzid“.

**Alles Gute für Ihre Gesundheit!**