



Empfehlungen für enge Kontaktpersonen

Ich wurde vom Gesundheitsamt als enge Kontaktperson zu einer COVID-19 (Coronavirus) erkrankten Person eingestuft und befinde mich in häuslicher Absonderung - wie verhalte ich mich nun?

(Stand 12.01.2022)

1. Unterbringung und Kontakte

- Stellen Sie nach Möglichkeit eine Einzelunterbringung in einem gut zu belüftenden Einzelraum/Zimmer sicher. Empfohlen ist regelmäßiges Lüften in allen Räumen, in denen Sie sich aufhalten.
- Begrenzen Sie die Anzahl und Enge Ihrer Kontakte weitestgehend, insbesondere gegenüber Personen, die einer Risikogruppe angehören (Immunsupprimierte, chronische Kranke, ältere Personen). Empfangen Sie keine Besuche.
- Haushaltspersonen sollten sich in anderen Räumen aufhalten oder, falls dies nicht möglich ist, einen Mindestabstand von mindestens 1,5 - 2 m zu Ihnen einhalten. Alternativ: die Nutzung gemeinsamer Räume sollte auf ein Minimum begrenzt werden und zeitlich getrennt erfolgen.
- Stellen Sie sicher, dass Räume, die von mehreren Personen genutzt werden (z.B. Küche, Bad), regelmäßig gut gelüftet werden.

2. Hygienemaßnahmen

Wie bei Influenza (Grippe) und anderen akuten Atemwegsinfektionen schützen:

- **Abstandhalten (ca. 1,5 - 2 Meter)** zu Erkrankten/anderen Personen.
- **Husten- und Nies- Etikette:** Diese sollte jederzeit von allen Personen praktiziert werden. Drehen Sie sich von anderen Personen weg und husten oder niesen Sie, wenn möglich, in ein Einwegtaschentuch. Ist kein Taschentuch verfügbar, so halten Sie sich beim Niesen oder Husten die Armbeuge vor den Mund. Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen. Entsorgen Sie Materialien, die zum Abdecken von Mund oder Nase verwendet werden oder reinigen Sie sie nach Gebrauch entsprechend.
- **Gute Händehygiene:** Vor und nach der Zubereitung von Speisen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang und im Verlauf des Tages regelmäßig gründlich Hände mit Wasser und Seife waschen. Zum Trocknen der Hände Einweg-Papiertücher oder ein Handtuch nutzen. Handtücher bitte bei 60 Grad waschen. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen.
- **Regelmäßiges Lüften**

3. Gesundheitsüberwachung

- Führen Sie ein Tagebuch bezüglich eventueller Symptome und messen und notieren Sie selbst zweimal täglich Ihre Körpertemperatur.

4. Die Absonderung endet

- für **enge Kontaktpersonen 10 Tage** nach dem letzten relevanten Kontakt mit der positiv getesteten Person gemäß der Mitteilung der zuständigen Behörde.
- Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit die Absonderung vorzeitig zu beenden (Freitestung), wenn:
 - ab dem **siebten Tag eine Antigen-Schnelltestung** erfolgt und das negative Testergebnis vorliegt
 - bei Schülerinnen und Schülern, sowie Kindern, die in einer Kindertageseinrichtung betreut werden, ab dem fünften Tag ein Antigen-Schnelltest erfolgt und das negative Testergebnis vorliegt.

Das Testergebnis ist bis zum Ablauf der ursprünglichen zehntägigen Absonderung mitzuführen und auf Verlangen der zuständigen Behörde vorzulegen.

- Eine Pflicht zur Testung besteht **nicht**.
- Nach CoronaVO Absonderung sind folgende Personen von einer Quarantäne als Kontaktperson befreit:
 - geimpfte Person, deren Nachweis hinsichtlich des Vorliegens einer vollständigen Schutzimpfung nicht länger als drei Monate zurückliegt,
 - genesene Person, deren PCR-Nachweis hinsichtlich des Vorliegens einer vorherigen Infektion mit dem Coronavirus nicht länger als drei Monate zurückliegt, oder
 - geimpfte Person, die eine Auffrischungsimpfung erhalten hat.

5. Vorgehen bei Auftreten von Beschwerden

Sobald bei Ihnen innerhalb von 14 Tagen nach dem letzten Kontakt zum Erkrankten mit COVID-19 vereinbare Beschwerden (erhöhte Körpertemperatur, trockener Husten, Luftnot, Kopfschmerzen, ...) auftreten, muss abgeklärt werden, ob Sie sich möglicherweise infiziert haben. Nehmen Sie dafür unmittelbar unter Angabe, dass sie Kontaktperson sind, Kontakt mit Ihrem Hausarzt oder mit dem notärztlichen Bereitschaftsdienst über die 116 117 auf.

Gesundheitsamt Esslingen Tel. 0711 3902 41600 oder
E-Mail gesundheitsamt@LRA-ES.de

Aktuelle Informationen rund um das Coronavirus (SARS-CoV-2) finden Sie unter www.rki.de