



COVID-19

Quarantäne von Kontaktpersonen der Kategorie I

Ergänzende Informationen zur Bekanntmachung des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege vom 2. Dezember 2020, Az. GZ6a-G8000-2020/122-736

Das neuartige 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 und gelegentlich auch Schnupfen. Bestimmte Personengruppen sind jedoch gefährdet, wenn sie sich anstecken: Menschen mit ernstesten Vorerkrankungen haben ein höheres Risiko für schwere Verläufe, ebenso Seniorinnen und Senioren. Sie brauchen unseren besonderen Schutz.

Verpflichtung zur Quarantäne

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

Auf diese Weise leisten Sie einen wichtigen Beitrag zur Eindämmung des Infektionsgeschehens und schützen all jene, für die COVID-19 zur lebensbedrohlichen Gefahr werden kann.

Die Verpflichtung zur Quarantäne und alle damit verbundenen Verhaltensregeln sind festgelegt in der Allgemeinverfügung des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege vom 2. Dezember 2020 zum Vollzug des Infektionsschutzgesetzes (IfSG), deren verfügbaren Teil Sie zusammen mit dieser Information erhalten haben.

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 Räumlichkeiten dürfen Sie während der Quarantäne nicht verlassen. Erlaubt ist aber, 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.

▶ *Unterstützung von außen*

Da Sie während der Quarantäne die Wohnung nicht verlassen dürfen, bitten Sie Familienmitglieder, Freunde oder Bekannte um Unterstützung, etwa für Einkäufe und andere wichtige Besorgungen. Landesweit gibt es außerdem eine Vielzahl ehrenamtlicher Hilfsangebote. Viele davon sind mit Kontaktmöglichkeiten online verzeichnet, bei der Suche können aber auch die Gemeinden oder das Gesundheitsamt vor Ort telefonisch weiterhelfen.

▶ *Auftreten von COVID-19-Symptomen*

Hatten Sie als Kontaktperson I in der letzten Zeit engen Kontakt zu einem COVID-19-Fall und zeigen sich nun während der Quarantäne typische Krankheitszeichen wie Husten, Fieber, Störungen des Geruchs- oder Geschmackssinns oder auch Schnupfen, müssen Sie unverzüglich telefonisch das Gesundheitsamt kontaktieren.

▶ *Sollten Sie während der Quarantäne anderweitig ärztliche Hilfe benötigen,*

verständigen Sie bitte 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 derzeit in Quarantäne befinden, weil Sie engen Kontakt zu einem Erkrankten hatten. **Wichtig:** Zusätzlich muss auch das Gesundheitsamt informiert werden.

► Was ist während der Quarantäne zu beachten?

Wenn Sie sich in Quarantäne begeben, ist es wichtig, sich so gut wie möglich von den anderen Mitgliedern Ihres Haushalts fernzuhalten, um diese nicht der Gefahr einer Ansteckung mit SARS-CoV-2 auszusetzen. Das bedeutet vor allem:

- Verringern Sie die Kontakte zu Ihren Mitbewohnern und halten Sie einen Abstand von mindestens 1,5 Metern. Die Begegnungen untereinander sollten möglichst kurz sein. Für denjenigen, der unter Quarantäne steht, wird dabei eine Mund-Nasen-Bedeckung („Alltagsmaske“ oder „Community-Maske“) empfohlen.
- 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 Haus- oder Wohnungseingang abgelegt werden.
- Wenn Badezimmer, WC oder Küche gemeinsam genutzt werden, müssen die Kontaktflächen gründlich gereinigt werden, nachdem Sie diese benutzt haben. Für die Reinigung reichen haushaltsübliche Putzmittel aus. Für jeden Bewohner sind eigene Handtücher vorzuhalten, die regelmäßig gewechselt und gewaschen werden. Die Benutzung der Räume sollte zeitlich versetzt erfolgen, Mahlzeiten werden nicht gemeinsam eingenommen.
- Sammeln Sie Ihre Wäsche in einem verschlossenen separaten Plastikbeutel und waschen Sie diese, wenn möglich, bei mindestens 60° Celsius mit einem handelsüblichen Waschmittel.
- Schlafen Sie in einem separaten Zimmer und halten Sie sich tagsüber in einem separaten Raum auf. Wichtig ist, alle Räume gut zu lüften, in denen Sie sich aufhalten.
- Ihre Abfälle, insbesondere Taschentücher und andere Materialien, die mit Sekreten und Körperflüssigkeiten in Kontakt gekommen sind und deshalb infektiös sein können, müssen getrennt von den anderen Abfällen des Haushalts in einem festen Müllsack verpackt werden. Dieser ist verschlossen in den Restmüll zu geben – selbstverständlich von den anderen Haushaltsmitgliedern, da Sie das Haus ja nicht verlassen dürfen.

Die wichtigsten Hygieneregeln

► Husten und Niesen

- Halten Sie größtmöglichen Abstand zu anderen Personen, mindestens zwei Meter.
- Drehen Sie sich beim Husten und Niesen von anderen Personen weg.
- Husten und niesen Sie zum Schutz anderer in die Armbeuge oder in ein Einweg-Taschentuch und entsorgen Sie es umgehend in einem verschließbaren Mülleimer mit einem Müllbeutel. Der Müllbeutel ist später verschlossen in den Restmüll zu geben.

► Händehygiene

- Verzichten Sie auf das Händeschütteln oder Handhalten mit anderen Personen.
- 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,
 - vor und nach jedem Kontakt zu anderen Personen und vor allem nach jedem Kontakt mit einer möglicherweise erkrankten Person oder deren unmittelbarer Umgebung.

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

► Wann endet die Quarantäne?

Für **Kontaktpersonen der Kategorie I** endet die häusliche Quarantäne, wenn der enge Kontakt zu einem bestätigten COVID-19-Fall mindestens 14 Tage zurückliegt und während der Quarantäne keine für COVID-19 typischen Krankheitszeichen aufgetreten sind.

Weitere Informationen rund um COVID-19 finden Sie unter www.stmgp.bayern.de/coronavirus

