

Ich habe mich mit COVID-19 infiziert - Was tun?

Handlungsanleitung für auf SARS-CoV-2 positiv getestete Personen

Wann beginnt der ansteckungsfähige Zeitraum?

- 48 Stunden vor dem ersten Symptom (wenn Symptome vorhanden)
Ich habe Symptome seit dem _____

Oder

- 48 Stunden vor dem ersten positiven Abstrich (Test)
Ich wurde getestet am _____

Der infektionsrelevante Zeitraum beginnt mit dem Datum, das am weitesten zurückliegt.

Beispiel: Symptome seit 23.11.2021

Test am 24.11.2021

→ Ansteckend seit dem 21.11.2021

Mit wem hatte ich bzw. mein Kind in dieser Zeit Kontakt? Wen muss ich informieren?

Checkliste Personen

- Familie und Angehörige (gleicher oder getrennter Haushalt)?
- Freunde?
- Arbeitskolleg*innen?
- Ältere Menschen, Personen mit Vorerkrankungen, Schwangere?

Checkliste Orte

- Veranstaltungen (z.B. Familienfeiern, Versammlungen, Elternabende, Kurse, Kirchenbesuche, Fortbildungen, ...)
- Reisen, Ausflüge (Flugreisen, Schifffreisen, Busfahrten, gemeinsame Autofahrten, ...)
- Sport und Freizeitbereich (Vereine, Spielplätze, Turnhallen, Schwimmbäder, Gesangs-/Musikunterricht, Club und Diskotheken, Restaurant, Bar, Café, ...)
- Schule oder KiTa? Besuch und Übernachtungen bei Freunden, Bekannten und Familienmitgliedern? Geburtstagsfeier? ...?
- Arztpraxis, Krankenhaus/Klinik, Pflegeheim, Ambulante Pflegedienste, Physiotherapie, ...

Gab es dabei eine enge Kontaktsituation? Wie ist diese definiert?

Das bedeutet:

- ein Kontakt von mindestens 10 Minuten, unter 1,5 Meter Abstand und ohne medizinische Maske (beiderseits)?
- ein Gespräch, unter 1,5 Meter Abstand und ohne medizinische Maske (beiderseits)?
- Aufenthalt in einem schlecht belüfteten Raum, länger als 10 Minuten (mit oder ohne Maske)?
- Gespielt, getanzt, gesungen, Sport getrieben oder ähnliches

Was muss ich als infizierte Person jetzt tun?

- **Begeben Sie oder Ihr Kind sich bitte umgehend in häusliche Quarantäne** und warten Sie auf Anweisungen des Gesundheitsamtes.
- **Informieren Sie bitte alle Personen** oder deren Eltern, mit denen Sie engen Kontakt hatten (wie oben beschrieben)
- Nutzen Sie z.B. die Corona Warn App?
Laden Sie Ihr Testergebnis in die App hoch. Diese informiert ebenfalls Ihre Kontaktpersonen

Für Kinder im Haushalt gilt:

- **Infiziertes Kind:**
Dieses Kind muss sich zuhause isolieren und steht unter behördlicher Quarantäne. Zusammen mit dem Gesundheitsamt wird das weitere Vorgehen besprochen.
- **Kind ist enge Kontaktperson:**
Dieses Kind muss zuhause betreut werden. Eine umgehende PCR-Testung wird dringend empfohlen. Weitere Vorgehensweise in Abstimmung mit dem Gesundheitsamt.
- Bitte informieren Sie umgehend Kita/Schule über das Infektionsgeschehen und wann Ihr Kind die Schule wieder besuchen darf.

Beobachten Sie Ihren Gesundheitszustand und den Ihrer Familienangehörigen.

Bei dringenden medizinischen Notfällen suchen Sie einen Arzt auf oder wählen die 116117 (ärztlicher Bereitschaftsdienst) / 112 (Notruf bei lebensbedrohlichen Beschwerden)

Weitere Informationen finden Sie unter:

- Kreis Mettmann: [Corona im Kreis Mettmann \(kreis-mettmann-corona.de\)](https://www.kreis-mettmann-corona.de)
- Robert-Koch-Institut: [RKI - Coronavirus SARS-CoV-2 - Häusliche Isolierung bei bestätigter COVID-19-Erkrankung: Flyer für Patienten und Angehörige](#)