

# Ich hatte engen Kontakt zu COVID-19 (Coronavirus) Erkrankten – wie verhalte ich mich?



## Unterbringung und Kontakte

- Stellen Sie nach Möglichkeit eine Einzelunterbringung in einem gut belüftbaren 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 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.
- Nach den Richtlinien des Robert-Koch-Instituts dürfen Ihre Haushaltsangehörigen ihrer normalen Tätigkeit nachgehen; für Kontaktpersonen von Kontaktpersonen gelten keine Einschränkungen. Angehörige Kinder dürfen Gemeinschaftseinrichtungen besuchen. Bei Auftreten von Symptomen müssen diese zuhause bleiben.

→ **Gesundheitsamt informieren**



## Hygienemaßnahmen

- Wie bei Influenza (Grippe) und anderen akuten Atemwegsinfektionen schützen Husten- und Nies-Etikette, gute Händehygiene sowie Abstand zu Erkrankten (ca. 2 Meter) auch vor einer Übertragung des neuartigen Coronavirus.

### Händehygiene:

- Waschen Sie Ihre Hände mit Wasser und Seife (für mindestens 20 - 30 Sekunden)
  - vor und nach der Zubereitung von Speisen
  - vor dem Essen
  - nach dem Toilettengang und
  - regelmäßig im Verlauf des Tages.
- Einweg-Papiertücher sind zum Trocknen der Hände das Mittel der Wahl. Wenn nicht verfügbar, verwenden Sie Handtücher und tauschen Sie diese aus, wenn sie feucht sind. Handtücher bitte bei 60 Grad waschen.
- Grundsätzlich dürfen Handtücher nicht gemeinsam verwendet werden.

### Husten- und Nies-Etikette:

- Diese sollte jederzeit von allen, insbesondere von kranken Personen, praktiziert werden. Sie umfasst das Abdecken von Mund und Nase während des Hustens oder Niesens mit Taschentüchern oder gebeugtem Ellbogen, gefolgt von Händehygiene.
- Entsorgen Sie Materialien, die zum Abdecken von Mund oder Nase verwendet werden, oder reinigen Sie sie nach Gebrauch entsprechend.
- Taschentücher und andere Abfälle, die von kranken Personen oder bei der Pflege von kranken Personen erzeugt wurden, sollten vor der Entsorgung im Hausmüll in einem verschließbaren Behälter mit Müllbeutel im Krankenzimmer aufbewahrt werden.



## Weitere Informationen

- Landratsamt Tübingen:  
**Tel.: 07071/207-3388**
- Per E-Mail: [covid19@kreis-tuebingen.de](mailto:covid19@kreis-tuebingen.de)
- Informationen des Robert-Koch-Instituts  
[www.rki.de](http://www.rki.de)

## Ich hatte engen Kontakt zu COVID-19 (Coronavirus) Erkrankten – wie verhalte ich mich?



### Bei Auftreten von Beschwerden

- Kontaktaufnahme mit Ihrem Hausarzt und dem Gesundheitsamt unter **Telefon: 07071/207-3388**
- Bei Fieber und weiteren Beschwerden, die mit COVID vereinbar sind, soll ein SARS-CoV-2 Test erfolgen. Solche Symptome können beispielsweise sein:  
Husten, Atemnot, Schnupfen, Halsschmerzen, Kopfschmerzen, Durchfall, Muskel- und Gelenkschmerzen, Beeinträchtigung des Geruchs-/Geschmackssinns
- Ihre Haushaltsangehörigen sollten nun auch zu Hause bleiben, bis die Ursache Ihrer Beschwerden geklärt ist.



### Für wen und wie lange gelten diese Empfehlungen?

- Die häusliche Absonderung und Vorgaben gelten für **10 Tage** nach dem letzten Kontakt zum COVID-Erkrankten. Sofern innerhalb dieser Zeit keine Symptome auftreten, gelten Sie danach als nicht mehr ansteckungsverdächtig.
- **Die häusliche Absonderung kann unter folgenden Voraussetzungen verkürzt werden:**
  - Durch einen negativen PCR-Test, bei dem die Probe frühestens am 5. Tag entnommen wurde. Die Quarantäne kann erst nach Erhalt des negativen Testergebnisses verlassen werden und das negative Testergebnis muss bis zum Ende der regulären 10-tägigen Quarantänezeit mitgeführt werden.  
=> **D.h. Freitestung durch PCR-Test nach 5 Tagen möglich.**
  - Oder durch einen negativen Antigen-Schnelltest, der als Fremdtestung durch oder unter Aufsicht von geschulten Personen frühestens am 7. Tag durchgeführt wird. Die Quarantäne kann erst nach Erhalt des negativen Testergebnisses verlassen werden und das negative Testergebnis muss bis zum Ende der regulären 10-tägigen Quarantänezeit mitgeführt werden.  
=> **D.h. Freitestung durch Antigen-Schnelltest nach 7 Tagen möglich.**
- **Ausnahmen für Geimpfte / Genesene:**  
Vollständig gegen COVID-19 geimpfte Personen müssen sich nicht in Absonderung begeben, wenn sie Kontakt zu einem COVID-19-Fall hatten. Nach der RKI-Empfehlung gilt ein Impfschutz als vollständig, wenn seit der letzten nach Hersteller vorgeschriebenen Impfdosis 14 Tage vergangen sind. Anerkannt werden alle in der EU zugelassenen Impfstoffe. Gleiches gilt für Sie, wenn Sie bereits COVID-19 nachweislich durchgemacht haben (positiver PCR-Test) und seither eine Impfung erhalten haben, bereits sofort nach der Impfung auch wenn sonst zwei Impfungen vorgesehen sind. Bitte übersenden Sie als Nachweis z.B. ein Foto des Impfausweises inkl. der ersten Seite an [kontaktpersonen@kreis-tuebingen.de](mailto:kontaktpersonen@kreis-tuebingen.de). Für genesene Personen ohne Impfung gibt es ebenfalls Ausnahmen von der Absonderungspflicht, wenn die Infektion nicht länger als 6 Monate zurückliegt (positiver PCR-Test). Bei besorgniserregenden Virusvarianten (VOC), die in Deutschland nicht weit verbreitet sind, bestehen jedoch Rückausnahmen, d.h. es gilt für Geimpfte und Genese dennoch die Quarantänepflicht.
- Bitte beachten Sie, dass diese Informationen für Personen gedacht sind, die im Landkreis Tübingen wohnen.