



## Positiver Selbsttest. Was ist zu tun?

Sie sollten sich sofort isolieren und Kontakte zu anderen Menschen so weit wie möglich vermeiden, denn es besteht der Verdacht, dass Sie hochansteckend sind. Falls Sie den Test nicht zu Hause durchgeführt haben, begeben Sie sich bitte auf direktem Weg in Ihre Wohnung. Achten Sie auch auf die Abstands- und Hygieneregeln und tragen Sie bitte einen medizinischen Mund-Nasen-Schutz.

# 1.

### Fachkundiger Schnelltest

Bitte suchen Sie schnellstmöglich ein Testzentrum oder eine Apotheke auf, um einen fachkundigen Schnelltest (Bürgertest) durch geschultes Personal zu machen.

#### Ergebnis: positiv

- Ab dem Tag des fachkundigen Schnelltests beginnt eine 5-tägige Quarantäne (Tag des Tests = Tag 1).
- Bitte informieren Sie Ihre Kontaktpersonen.
- **Dringende Empfehlung:** Testen Sie sich nach dem Quarantäneende täglich selbst. Vermeiden Sie so lange Kontakte zu anderen, bis der Test negativ ist. Bei Kontakt zu anderen tragen Sie eine FFP2-Maske.
- Falls Sie einen Genesenennachweis benötigen, ist ein PCR-Test erforderlich.

#### Ergebnis: negativ

- Eine Quarantäne ist nicht erforderlich.
- Bitte beobachten Sie Ihren Gesundheitszustand. Beim Auftreten von Symptomen sollten Sie einen PCR-Test machen.
- Führen Sie zur Sicherheit regelmäßig Selbsttests durch.

# 2.

### PCR-Test über Hausarzt oder Gesundheitsamt

Kontaktieren Sie bitte Ihren Hausarzt oder das Gesundheitsamt (03491 479 479).

#### Ergebnis: positiv

- Quarantäne weiter erforderlich (siehe oben)
- Falls Sie einen digitalen Genesenennachweis benötigen, können Sie sich diesen nach Vorlage des PCR-Befundes in teilnehmenden Apotheken ausstellen lassen.

#### Ergebnis: negativ

- Eine Quarantäne ist nicht erforderlich.
- Beim Auftreten von Symptomen sprechen Sie bitte mit Ihrem Hausarzt.

## Was ist bei Beschäftigten in medizinischen Einrichtungen zu beachten?

(Einrichtungen des Gesundheitswesens und der Eingliederungshilfe, Alten- & Pflegeeinrichtungen, ambulante Pflegedienste)

Positiv getestete Beschäftigte in medizinischen Einrichtungen müssen vor erneutem Dienstantritt einen negativen fachkundigen Schnelltest vorweisen (Testung frühestens am 5. Tag). Sollte dieser positiv sein, ist die Wiederaufnahme der Arbeit für weitere 2 Tage untersagt (bis Tag 7). Danach ist eine erneute Testung möglich.



## Covid-Symptome. Was ist zu tun?

Sie sollten sich isolieren und Kontakte zu anderen Menschen so weit wie möglich vermeiden. Achten Sie auch auf die Abstands- und Hygieneregeln und tragen Sie bitte einen medizinischen Mund-Nasen-Schutz. Testen Sie sich regelmäßig selbst und kontaktieren Ihren Hausarzt. Ist der Selbsttest positiv, sollte zur Bestätigung ein PCR-Test erfolgen.

### PCR-Test über Hausarzt oder Gesundheitsamt

Kontaktieren Sie bitte Ihren Hausarzt oder das Gesundheitsamt (03491 479 479).

#### Ergebnis: positiv

- Ab dem Tag des positiven PCR-Tests beginnt eine 5-tägige Quarantäne (Tag des Tests = Tag 1).
- Bitte informieren Sie Ihre Kontaktpersonen.
- **Dringende Empfehlung:** Testen Sie sich nach dem Quarantäneende täglich selbst. Vermeiden Sie so lange Kontakte zu anderen, bis der Test negativ ist. Bei Kontakt zu anderen tragen Sie eine FFP2-Maske.
- Falls Sie einen Genesenennachweis benötigen, können Sie sich diesen in teilnehmenden Apotheken nach Vorlage des PCR-Befundes ausstellen lassen.

#### Ergebnis: negativ

- Eine Quarantäne ist nicht erforderlich.
- **Dringende Empfehlung:** Fortsetzung der Kontakt-Minimierung und Krankschreibung bis zum Abklingen der Symptome.

## Was ist bei Beschäftigten in medizinischen Einrichtungen zu beachten?

(Einrichtungen des Gesundheitswesens und der Eingliederungshilfe, Alten- & Pflegeeinrichtungen, ambulante Pflegedienste)

**Positiv getestete Beschäftigte in medizinischen Einrichtungen müssen vor erneutem Dienstantritt einen negativen fachkundigen Schnelltest vorweisen (Testung frühestens am 5. Tag). Sollte dieser positiv sein, ist die Wiederaufnahme der Arbeit für weitere 2 Tage untersagt (bis Tag 7). Danach ist eine erneute Testung möglich.**



## Wann bin ich „enge Kontaktperson“ und was muss ich tun?

Sie hatten Kontakt zu einer positiv getesteten Person im Zeitraum von bis zu zwei Tagen vor deren Testergebnis oder Symptombeginn und

Aufenthalt im Nahfeld (unter 1,5 Metern) über 10 Minuten ohne Maske (z.B. Haushaltsmitglieder)

Gespräch im Nahfeld (unter 1,5 Metern) ohne Maske unabhängig von der Dauer

Direkter körperlicher Kontakt unabhängig von der Dauer oder z.B. Händeschütteln, Umarmen, Küssen, Anhusten, Trinken aus gleichem Glas

Gemeinsamer Aufenthalt in kleinem, ungelüfteten Raum über 10 Minuten unabhängig von Maske (z.B. Feiern im Innenraum)

**Eins davon trifft zu?**

**Dann sind Sie „enge Kontaktperson“. Was jetzt?**

Für Kontaktpersonen wird grundsätzlich keine Quarantäne mehr angeordnet.

**Dringende Empfehlungen:**

- Reduzieren Sie Ihre Kontakte selbstständig, insbesondere die Kontakte zu Älteren und Immungeschwächten.
- Sollte der Kontakt zu anderen nicht vermieden werden können, tragen Sie eine FFP2-Maske.
- Testen Sie sich regelmäßig selbst und kontaktieren beim Auftreten von Symptomen Ihren Hausarzt.

## Was ist bei Beschäftigten in medizinischen Einrichtungen zu beachten?

(Einrichtungen des Gesundheitswesens und der Eingliederungshilfe, Alten- & Pflegeeinrichtungen, ambulante Pflegedienste)

Für Beschäftigte in medizinischen Einrichtungen, die enge Kontaktpersonen sind, gelten die gleichen Regelungen wie für die Allgemeinbevölkerung. ZUSÄTZLICH sollte täglich vor Dienstantritt für mindestens 5 Tage nach dem letzten Kontakt ein fachkundiger Schnelltest durchgeführt werden. Die Arbeitsaufnahme ist nur möglich, wenn dieser Test negativ ist.



## Wann wird ein PCR-Test über das Gesundheitsamt vermittelt?

### PCR-Test

- Positiver fachkundiger Schnelltest
- COVID-19-typische Krankheitszeichen
- Vor Aufnahme zur Reha, ambulanten OP oder in Pflegeeinrichtungen

PCR-Termine durch das Gesundheitsamt werden in den oben genannten Situation vergeben, falls durch den zuständigen Hausarzt keine Testung möglich ist. Die Terminvereinbarung erfolgt über das Bürgertelefon (03491 479 479).

### Kein PCR-Test

- Kein Vorliegen COVID-19-typischer Krankheitszeichen  
(Empfehlung: regelmäßige Selbsttests)
- Positiver Selbsttest ohne Symptome  
(Empfehlung: fachkundiger Schnelltest)
- Testung medizinischer Beschäftigter vor Arbeitswiederaufnahme  
(Empfehlung: fachkundiger Schnelltest)
- Freitestung aus Quarantäne  
(nicht erforderlich)
- PCR-Test vor Reisen ins Ausland  
(Empfehlung: Test auf eigene Kosten beim Hausarzt)
- Meldung der Corona-Warn-App  
(Empfehlung: fachkundiger Schnelltest)

## Wie erhalte ich das PCR-Ergebnis?

Das Ergebnis Ihres PCR-Tests können Sie selbstständig beim zuständigen Labor abrufen. Hierzu erhalten Sie im Anschluss an den Abstrich einen QR-Code zur Abfrage des Testergebnisses und Beantragung eines Testzertifikats. Sollten Sie den PCR-Test an anderer Stelle durchgeführt haben, erfolgt die Ausstellung des PCR-Befundes durch die jeweilige Teststelle.



## Positiver Test in Schule oder Kita. Was ist zu tun?

(Dieses Merkblatt ist für die Schul- und Kita-Leitung gedacht sowie für alle Interessierten.)

### ? **Positiv getestete Person:**

Ein positiver Laien-Selbsttest sollte durch einen fachkundigen Test bestätigt werden. Ab dem Tag des ersten positiven fachkundigen Schnell- oder PCR-Tests beginnt eine 5-tägige Quarantäne. Bitte informieren Sie Ihre Kontaktpersonen sowie die Schul- bzw. Kita-Leitung.

Dringende Empfehlungen nach dem Quarantäne-Ende:

- Tägliche Testung mittels Selbsttest
- Kontakt-Reduzierung und Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes beim Kontakt zu anderen, bis der Test negativ ist
- Bei Symptomen: Krankschreibung durch den Hausarzt
- Erneuter Schul- bzw. Kita-Besuch erst nach negativem Test

### ? **Kontakte im Haushalt & außerhalb der Schule bzw. Kita:**

Für Kontaktpersonen wird grundsätzlich keine Quarantäne mehr angeordnet.

Dringende Empfehlungen:

- Reduzieren Sie Ihre Kontakte selbstständig, insbesondere die Kontakte zu Älteren und Immungeschwächten.
- Sollte der Kontakt zu anderen nicht vermieden werden können, tragen Sie einen Mund-Nasen-Schutz.
- Testen Sie sich regelmäßig selbst und kontaktieren beim Auftreten von Symptomen Ihren Hausarzt.

### ? **Kontakt-Kinder und -Personal in Schule bzw. Kita:**

Für Kontaktpersonen wird grundsätzlich keine Quarantäne mehr angeordnet.

Dringende Empfehlungen:

- In Schulen: Selbsttest und Tragen eines medizinischen Mund-Nasen-Schutzes (auch im Unterricht) an mindestens 5 Tagen nach dem letzten Kontakt.
- In Kitas: Selbsttest aller Kontaktpersonen vor Kitabesuch an mindestens 5 Tagen nach dem letzten Kontakt. Tragen einer FFP2-Maske durch das Kontakt-Personal an mindestens 5 Tagen nach dem letzten Kontakt.
- Reduzieren aller nicht notwendigen Kontakte, insbesondere die Kontakte zu Älteren und Immungeschwächten.
- Bei Symptomen: Kontaktierung des Hausarztes.

### ? **Schul- bzw. Kita-Leitung:**

Information der Kontakt-Kinder und des Kontakt-Personals.



# Merkblatt COVID-19

## Positiver Test in medizinischen Einrichtungen. Was ist zu tun?

(Einrichtungen des Gesundheitswesens und der Eingliederungshilfe, Alten- & Pflegeeinrichtungen, ambulante Pflegedienste)

### ? Positiv getestete Person:

#### Personal positiv

- Ab dem Tag des ersten positiven fachkundigen Schnell- oder PCR-Tests beginnt eine 5-tägige Quarantäne (Tag des Tests = Tag 1).
- **Voraussetzungen zur Arbeitswiederaufnahme:** negativer fachkundiger Schnell- oder PCR-Test (frühestens am Tag 5) UND min. 48 Stunden keine Covid-Symptome
- **Falls „Freitestung“ positiv:** Verbot der Arbeitswiederaufnahme für weitere 2 Tage, anschließend erneuter Test. Bitte vermeiden Sie so lange Kontakte zu anderen, bis der Test negativ ist. Bei Kontakt zu anderen tragen Sie eine FFP2-Maske.
- **Falls „Freitestung“ negativ:** Arbeitswiederaufnahme möglich
- **Falls Symptome nach Quarantäne-Ende:** Aufsuchen des Hausarztes zur Krankschreibung

#### Bewohner / Patient positiv

- Ab dem Tag des ersten positiven fachkundigen Schnell- oder PCR-Tests beginnt eine 14-tägige Quarantäne (Tag des Tests = Tag 1).
- Die Beendigung der Quarantäne ist nur möglich, wenn seit min. 48 Stunden keine Covid-Symptome bestehen und ein negativer fachkundiger Schnelltest vorliegt. Bei schwerem Verlauf ist ein PCR-Test vor Quarantäne-Ende erforderlich.
- Die Quarantäne kann frühestens ab Tag 7 verkürzt werden, wenn seit min. 48 Stunden keine Covid-Symptome bestehen. Hierzu sind ein negativer fachkundiger Schnelltest an zwei aufeinander folgenden Tagen oder ein negativer PCR-Test erforderlich.
- Bei Entlassung in die Häuslichkeit gelten die Quarantäne-Regelungen der Allgemeinbevölkerung.

### ? Enge Kontaktpersonen innerhalb der Einrichtung:

#### Kontakt-Personal

Keine Quarantäne

Dringende Empfehlungen:

- Führen Sie täglich vor Arbeitsbeginn einen Schnelltest für mindestens 5 Tage nach letztem Kontakt durch.
- Reduzieren Sie die Kontakte zu anderen, insbesondere zu Älteren & Immungeschwächten.
- Sollten Kontakte unvermeidbar sein, tragen Sie und Ihr Gegenüber eine FFP2-Maske.
- Bei Symptomen sollte ein PCR-Test erfolgen.

#### Kontakt-BewohnerInnen / -PatientInnen

Keine Quarantäne

Dringende Empfehlungen:

- Führen Sie täglich einen Schnelltest durch.
- Reduzieren Sie die Kontakte zu anderen, insbesondere zu Älteren & Immungeschwächten.
- Sollten Kontakte unvermeidbar sind, tragen Sie und Ihr Gegenüber eine FFP2-Maske.
- Bei Symptomen sollte ein PCR-Test erfolgen.