



COVID-19

Haushaltsquarantäne von Kontaktpersonen

Ergänzende Informationen zur Bekanntmachung des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege vom 31. August 2021, Az. G5ASz-G8000-2020/122-925, zuletzt geändert durch Bekanntmachung vom 15. September 2021, Az. G51z-G8000-2021/505-267

Das 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, Kopf- und Gliederschmerzen oder Schnupfen, nicht selten sind Störungen des Geruchs- oder Geschmackssinns. Manchmal fehlt aber auch jedes Krankheitszeichen („asymptomatischer Verlauf“). Andererseits kommt es immer wieder zu schweren Verläufen. Bestimmte Personengruppen, insbesondere Menschen mit ernstesten Vorerkrankungen, die nicht geimpft sind, haben ein höheres Risiko dafür. Sie brauchen unseren besonderen Schutz. Es gilt, Ansteckungen zu verhindern und Infektionsketten zu unterbrechen. Dazu leisten Quarantäne und Isolation einen entscheidenden Beitrag.

Verpflichtung zur Quarantäne

Für alle Personen, die mit einem COVID-19-Fall in einem Haushalt leben, gilt: Sie sind auf Grund staatlicher Anordnung verpflichtet, sich in Quarantäne zu begeben – so lange, bis sicher ist, dass Sie sich nicht mit dem Coronavirus angesteckt haben.

Die Verpflichtung zur Quarantäne und die damit verbundenen Regeln sind festgelegt in der Allgemeinverfügung des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege zum Vollzug des Infektionsschutzgesetzes (IfSG), deren verfügenden Teil Sie zusammen mit dieser Information erhalten haben.

Die Quarantäne für Sie als Hausstandsmitglied endet zehn Tage nach dem Symptombeginn des COVID-19-Falls oder - falls die Infektion symptomfrei verlief - zehn Tage nach dessen positivem Test, wenn bei Ihnen während der Quarantäne keine für COVID-19 typischen Symptome aufgetreten sind. Mit einem negativen, durch geschultes Personal durchgeführten Test der Hausstandsmitglieder an Tag 5 (Nukleinsäuretest) oder Tag 7 (Antigentest) kann die Quarantäne auch vorzeitig beendet werden. Sie endet dann mit der Übermittlung des negativen Testergebnisses an das zuständige Gesundheitsamt. Für 20 Tage nach dem Symptombeginn des COVID-19-Falls sollten Sie zudem noch genau darauf achten, ob sich Krankheitszeichen zeigen, und in diesem Fall sofort das Gesundheitsamt informieren.

Wissenswertes zu Verhalten und Hygiene

- ▶ **Wo erfolgt die Quarantäne?** Die Haushaltsquarantäne erfolgt in der Regel in der Wohnung, in der auch das an COVID-19 erkrankte Familienmitglied untergebracht ist. Die Wohnung darf während der Quarantäne nicht verlassen werden. Erlaubt ist aber, zeitweise 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:** Bitten Sie Angehörige, die nicht in Ihrem Haushalt leben, Freunde oder Bekannte um Unterstützung, etwa für Einkäufe und wichtige Besorgungen. Landesweit gibt es außerdem eine Vielzahl ehrenamtlicher Hilfsangebote. Viele davon sind mit Kontaktmöglichkeiten online verzeichnet, bei der Suche helfen aber auch die Gemeinden oder das Gesundheitsamt vor Ort telefonisch weiter.
- ▶ **In Kontakt mit dem Gesundheitsamt:** Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Contact Tracing Teams des Gesundheitsamtes können während der Quarantäne Kontakt zu Ihnen halten, den Gesundheitszustand und die Beachtung der Maßnahmen erfragen und sich auch erkundigen, ob Sie Hilfe oder Unterstützung benötigen.
- ▶ **Die Gesundheit überwachen:** Jede Kontaktperson im Haushalt sollte täglich die Körpertemperatur messen und Tagebuch über mögliche Krankheitszeichen führen. Zu Beginn der Quarantäne kann ein Test auf COVID-19 erwogen werden; das Gesundheitsamt informiert Sie darüber. Ist ein Testergebnis positiv oder bemerken Sie Krankheitszeichen, kontaktieren Sie bitte unverzüglich das Gesundheitsamt.
- ▶ **Sollten Sie während der Quarantäne ärztliche Hilfe benötigen,** verständigen Sie bitte Ihre Hausärztin oder 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 in Quarantäne befinden. Bitte informieren Sie auch das Gesundheitsamt.

Was ist während der Quarantäne zu beachten?

Während der Quarantäne ist es wichtig, sich so gut wie möglich von dem an COVID-19 erkrankten Familienmitglied fernzuhalten, um sich nicht anzustecken. Das bedeutet vor allem:

- ▶ **So wenig Zusammentreffen wie möglich:**
Verringern Sie die Kontakte zum Kranken und halten Sie Abstand von mindestens 1,5 Metern. Die Begegnungen sollten möglichst kurz sein und alle sollten einen Mund-Nasen-Schutz tragen.
- ▶ 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 Eingang abgelegt werden.
- ▶ Das erkrankte Familienmitglied sollte in einem separaten Zimmer schlafen und sich dort auch tagsüber alleine aufhalten. Gemeinsam genutzte Räume wie Küche und Bad sollten zeitlich versetzt betreten werden, Mahlzeiten werden nicht gemeinsam eingenommen. Wichtig: Alle Räume gut lüften!
- ▶ **Für Kinder ist die Quarantäne eine besondere Herausforderung; die Regeln müssen altersentsprechend angepasst werden.** Das Gesundheitsamt berät Familien, wie sie die Quarantäne am besten gestalten, damit Kinder und Eltern gemeinsam gut durch diese Zeit kommen.
- ▶ **Gründliche Reinigung:** Wenn Badezimmer, WC oder Küche gemeinsam genutzt werden, müssen die Kontaktflächen gründlich gereinigt werden, nachdem das kranke Familienmitglied diese benutzt hat. Dafür reichen haushaltsübliche Putzmittel aus. Für jeden Bewohner sind eigene Handtücher vorzuhalten, die regelmäßig gewechselt und gewaschen werden. Teilen Sie Haushaltsgegenstände wie beispielsweise Geschirr und Kleidung nicht untereinander.

Weitere Informationen rund um COVID-19:

Coronavirus-Hotline der Staatsregierung

089 / 122 220

www.bayern.de: „Coronavirus – auf einen Blick“

www.stmgp.bayern.de/coronavirus, die Informationsseite des Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege



Die Allgemeinverfügung Isolation finden Sie mit Übersetzungen sowie barrierearmen Erläuterungen auf unserer Webseite <https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen/#AV-Isolation>

Was müssen die Familie und andere Mitbewohner des Haushalts wissen?

- ▶ **Angehörige und andere Personen, die mit einem COVID-19-Fall in Haushaltsquarantäne leben, sollten bei guter Gesundheit und ohne Vorerkrankungen sein.** Ältere Menschen und Personen mit Risikofaktoren wie chronischen Erkrankungen oder einem geschwächten Immunsystem sollten in dieser Zeit nicht anwesend sein.
- ▶ **Gemeinsam weitere Infektionen vermeiden:**
Die Beachtung der Hygieneregeln ist für alle im Haushalt unverzichtbar!
- ▶ **Informieren Sie enge Kontakte außerhalb des Haushalts über Ihre Quarantäne.** Diese müssen sich zwar selbst nicht in Quarantäne begeben, sollten aber dennoch bei sich auf Krankheitszeichen achten und Kontakte möglichst einschränken.

Wichtige Hygieneregeln

- ▶ **Husten und Niesen mit Rücksicht**
Halten Sie größtmöglichen Abstand, drehen Sie sich von anderen Personen weg und husten oder niesen Sie in die Armbeuge oder in ein Einweg-Taschentuch, das Sie dann sofort in einem verschließbaren Müllbeutel entsorgen.
- ▶ **Händehygiene**
Verzichten Sie auf das Händeschütteln oder Handhalten mit anderen. 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,
 - und vor und nach jedem Kontakt zu anderen Personen,
 - vor allem nach jedem Kontakt zu einer 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“, „begrenzt viruzid PLUS“ oder „viruzid“.

Alles Gute für Ihre Gesundheit!