


## MERKBLATT Umgang mit COVID-19

### Bei Ihnen wurde eine SARS-CoV-2-Infektion festgestellt?

- Sie müssen zu Hause bleiben und dürfen keinen Besuch empfangen (häusliche Isolation).
- Halten Sie in Ihrem Haushalt möglichst eine zeitliche und räumliche Trennung zu anderen Haushaltsmitgliedern ein.
- Die **Isolation** endet frühestens nach Ablauf von **5 vollen Tagen** (gerechnet ab Datum der PCR-Abstrichnahme oder eines ggf. vorausgegangenen professionellen Schnelltestes mit Testzertifikat)
  - o Voraussetzung: 48 Stunden Symptomfreiheit
- Dringende Empfehlung:
  - o Ab Tag 6: tägliche Antigen-Selbsttestung – bei positivem Testergebnis fortgesetzte Selbstisolation bis zum negativen Testergebnis
- Die Isolation dauert maximal 10 Tage

Tag 0	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11
01.05.	02.05.	03.05.	04.05.	05.05.	06.05.	07.05.	08.05.	09.05.	10.05.	11.05.	12.05.
Test / Abstrich	Häusliche Isolation					Möglichkeit die Isolation zu beenden *48h Symptomfreiheit					

- Für bestimmte Personengruppen (zum Beispiel Beschäftigte in Krankenhäusern, Pflegeeinrichtungen und Einrichtungen der Eingliederungshilfe) ist eine Testung mit professionellem Antigen-Schnelltest oder PCR Voraussetzung für die Wiederaufnahme der Arbeit (Halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arbeitgeber oder Ihrer Betriebsmedizin)
- Informieren Sie alle Ihre engen Kontaktpersonen im privaten und beruflichen Umfeld, sodass sich diese auf Symptome kontrollieren sowie den Kontakt zu vulnerablen Gruppen einschränken können.

Wenn sich Ihre Symptome verschlechtern, rufen Sie Ihren Hausarzt oder den Kassenärztlichen Bereitschaftsdienst an: 116 117. Informieren Sie das medizinische Personal bei notwendigen Behandlungen über Ihren positiven Test.

### Zeigen Sie Eigenverantwortung! Beachten Sie die folgenden Hinweise noch für weitere 14 Tage:

- Tragen Sie eine Maske (ideal FFP2-Maske) in geschlossenen Räumen oder wenn Abstände nicht eingehalten werden können
- Halten Sie 1,5m Abstand zu Ihren Mitmenschen
- Verzichten Sie bewusst auf große Menschenmengen (Geburtstage, Veranstaltungen etc.)
- Waschen Sie sich regelmäßig die Hände (nach dem Husten, Niesen etc.)
- Husten/Niesen Sie in ein Taschentuch oder in die Armbeuge
- Nutzen Sie das Angebot der Desinfektionsmöglichkeiten