

# Leitfaden

## Ich habe Corona: Was nun?

Stand 11. Januar 2022

**Sie haben ein positives Ergebnis einer PCR-Testung erhalten. Zu aller erst gilt: Sie bleiben zuhause und vermeiden alle Kontakte zu anderen Menschen.** Insbesondere für Ältere oder Vorerkrankte kann es sehr gefährlich sein, wenn Sie unbemerkt das Virus weitergeben. Sie dürfen keinen Besuch bekommen und müssen sich auch so gut wie möglich von Ihren Familienangehörigen fernhalten. Bitte halten Sie sich genau an die Anweisungen des Gesundheitsamtes.

**Das Gesundheitsamt hat Sie bereits telefonisch über die wichtigsten Details Ihrer Quarantäne informiert.**

**Informieren Sie Menschen, mit denen Sie engen Kontakt hatten.**

Das Gesundheitsamt benennt Ihnen den Zeitraum, in dem Sie möglicherweise andere Personen gefährdet haben. In der Regel handelt es sich hierbei um die letzten 48 Stunden bevor Sie positiv getestet worden sind. Es ist möglich, dass Sie andere angesteckt haben, wenn Sie in folgender Situation zusammen waren:

- **mindestens 10 Minuten lang, unter 1,5 Meter Abstand und ohne medizinische Masken**
- **ein Gespräch, unter 1,5 Meter Abstand, ohne medizinische Masken**
- **mehr als 10 Minuten in einem schlecht belüfteten Raum (mit oder ohne Masken)**

Diese Menschen müssen Sie darüber informieren, dass bei Ihnen eine Infektion nachgewiesen wurde.

Ihr positives Testergebnis sollten Sie als infizierte Person außerdem in der Corona-Warn-App eingeben. Diese wird Menschen warnen, die mit Ihnen Kontakt hatten, die Sie aber möglicherweise nicht persönlich erreichen können.

**Für Sie als infizierte Person gilt nun Folgendes:**

Positiv auf das Coronavirus getestete Personen müssen um Ihre Quarantäne zu beenden, ein negatives Testergebnis vorlegen. Dieser Test kann in jeder Bürgerteststelle erfolgen und ist kostenlos. Der Test kann durchgeführt werden, wenn Sie mindestens 7 Tage in Quarantäne verbracht haben - das frühestmögliche Datum der Testung wird Ihnen durch das Gesundheitsamt benannt. Ein negatives Testergebnis zur Beendigung der Quarantäne ist dem Gesundheitsamt vorzulegen.

Nutzen Sie hierfür das [Online-Meldeformular für infizierte Personen](#).

Die Quarantäne endet erst dann, wenn das jeweilige Testergebnis übermittelt worden ist.

**Für Ihre Kontaktpersonen gilt nun Folgendes:**

**Ich bin als Kontaktperson vollständig geimpft**

Sie sind gut geschützt. Aber in manchen Fällen kann das Virus trotz Impfung übertragen werden, deshalb gilt für 10 Tage:

- **Bei Kontakt zu Älteren, Menschen mit Vorerkrankungen und Schwangeren Abstand halten und eine FFP2-Maske tragen!**

Achten Sie darauf, ob sie Symptome entwickeln und lassen Sie gegebenenfalls einen Test durchführen.

Es wird keine Quarantäne angeordnet. Sie müssen sich nicht beim Gesundheitsamt melden. **Sie werden nicht kontaktiert.**

**Ich bin als Kontaktperson NICHT vollständig geimpft**

Sie sind nicht ausreichend gegen das Coronavirus geschützt und hatten engen Kontakt mit einer infizierten Person. Sie müssen sich für 10 Tage zuhause absondern. **Sie bleiben zuhause und vermeiden alle Kontakte zu anderen Menschen.**

**Sie müssen das Gesundheitsamt darüber informieren, dass Sie Kontaktperson sind.**

Nutzen Sie hierfür bitte ausschließlich folgendes [Online-Formular für Kontaktpersonen](#).

Das Gesundheitsamt setzt sich nur dann mit Ihnen in Verbindung, wenn von Ihnen weitere Informationen benötigt werden. Sie erhalten eine schriftliche Quarantäneanordnung. Eine Kontaktaufnahme mit dem Gesundheitsamt ist nur dann erforderlich, wenn Sie typische Symptome einer Coronaerkrankung bei sich selbst feststellen. Nutzen Sie hierfür die Rufnummer 0 23 23 / 16 - 38 32.

Sie dürfen bis zum Ende Ihrer Quarantäne nur von zuhause aus arbeiten: Die Quarantäne stellt kein Arbeitsverbot dar.

Regelmäßige Selbst-Testungen während der Quarantäne können sinnvoll sein.

Als enge Kontaktperson haben Sie die Möglichkeit, Ihre Quarantäne zu verkürzen. Sie können die Quarantäne durch eine PCR-Testung oder eine Antigenschnelltestung ab dem 7. Tag vorzeitig beenden. Der Test darf frühestens an den genannten Tagen durchgeführt werden.

Achten Sie dennoch 14 Tage lang auf Symptome, zum Beispiel Fieber, Husten, Halsschmerzen. Schwächegefühl oder Geruchs- oder Geschmacksstörungen. Wenn Sie beruflichen Kontakt mit Älteren oder Kranken haben, informieren Sie bitte Ihren Arbeitgeber über Ihren Kontakt zu einem Erkrankungsfall.

Es ist sinnvoll, dass Sie zeitnah einen Impftermin wahrnehmen, um Ihren Schutz sicherzustellen. Prüfen Sie kurzfristig die Möglichkeiten in einer Arztpraxis oder unter [www.herne.de/corona](http://www.herne.de/corona).