

Wichtige Informationen für Covid-19 Kontaktpersonen

Wenn Sie vom Gesundheitsamt als enge Kontaktpersonen zu einer Person mit nachgewiesener Covid-Erkrankung eingestuft wurden, müssen Sie sich in häusliche Quarantäne begeben.

Von einer Quarantäneanordnung ausgenommen sind bereits geboosterte Personen, bei denen der kritische Kontakt frühestens am Folgetag nach Boosterimpfung stattgefunden hat. Auch Personen, deren 2. Impfung gegen Covid-19 weniger als 3 Monate her ist und Personen, bei denen nach Erkrankung (Tag des pos. PCR-Tests) noch keine vollen 3 Monate vergangen sind, müssen nicht in Quarantäne.

Die Quarantäneanordnung **gilt für 10 Tage**, gezählt ab einen Tag nach dem letzten Kontakt zu dieser Person. Diese Quarantäne endet, sofern Sie ohne Symptome geblieben sind, mit Ablauf dieses Tages. Vom Landkreis Verden erhalten Sie in den Tagen nach Quarantäneanordnung auch einen schriftlichen Bescheid mit allen wichtigen Informationen.

Für Personen, die in *einem gemeinsamen Haushalt* mit einer positiv getesteten Person leben, gelten etwas andere Regeln. Deren Quarantänezeit beginnt im Allgemeinen schon einen Tag nach Symptombeginn bei dieser zuerst betroffenen Person und endet ebenfalls nach 10 Tagen. Allerdings ist hier eine intensive Beobachtung der eigenen Gesundheit bis zum 20. Tag nötig, da das Ansteckungsrisiko im selben Haushalt sehr hoch ist.

Eine Verkürzung der Quarantäne ist unter folgenden Bedingungen möglich, sofern keine Symptome bestehen:

- a) es wird ein qualifizierter Schnelltest am **7. Tag nach Kontakt** durchgeführt.
- b) Nur bei Schülern/innen und Kindern in den Angeboten der Kinderbetreuung ist ein POC-Test (qualifizierter Schnelltest) **bereits am 5. Tag** ausreichend, unter der Voraussetzung einer regelmäßigen Testung in der Schule bzw. Einrichtung.

Zur Durchführung von Tests auf Anraten des Gesundheitsamtes drucken Sie bitte diese E-Mail aus und nehmen sie mit zum Test! Sie dient zum Nachweis Ihres Anspruchs auf einen Test.

Für einen Schnelltest vereinbaren Sie bitte einen Termin in einem der Bürgertestzentren. Auf der Homepage des Landkreises Verden finden Sie eine Übersicht: <https://www.landkreis-verden.de/portal/seiten/coronavirus-buergertestungen-901001700-20600.html?rubrik=901000034>.

Das DRK erreichen Sie z. B. unter: <https://www.rotkreuz-verden.de/behoerdlich-angeordneter-pcr-test/>

Den negativen Test reichen Sie bitte unter corona-quarantaene@landkreis-verden.de oder unter Nutzung des Links: <https://service.ver-net.de/kontaktperson> beim Landkreis Verden ein. **Bitte übermitteln Sie einen Scan oder ein Foto des Originaltests** und keinen QR-Code der Corona-Warn-App o. Ä..

Die Quarantäne endet jeweils mit Eingang des negativen Testergebnisses beim Gesundheitsamt Verden.

Eine **Testung mittels PCR** empfehlen wir Mitarbeitenden in medizinischen- und Pflegeberufen und ggf. Personen im gemeinsamen Haushalt. Bitte wenden Sie sich dazu an eines der Testzentren im Kreisgebiet, die PCR-Tests anbieten, Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt oder eine solche Tests anbietende Arztpraxis.

(Auf der Homepage des Landkreises Verden finden Sie eine Übersicht: <https://www.landkreis-verden.de/portal/seiten/coronavirus-buergertestungen-901001700-20600.html?rubrik=901000034>.

Das DRK erreichen Sie z. B. unter: <https://www.rotkreuz-verden.de/behoerdlich-angeordneter-pcr-test/>

Sollten Sie **während der Dauer der Quarantäne Krankheitssymptome** bemerken, wenden Sie sich bitte telefonisch an Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt und weisen auf Ihre Kontaktsituation hin. Die Ärztin/Der Arzt kann dann durch einen PCR-Test feststellen, ob Sie sich infiziert haben und Sie im Hinblick auf Ihre Erkrankung betreuen. Das gilt besonders dann, wenn Sie zu einer Risikogruppe gehören (Herz-, Lungen-, Leber-, Krebskranke, Pat. mit Diabetes mellitus oder einem geschwächten Immunsystem).

Sonstige Hinweise

- Bitte informieren Sie auch Ihre eigenen engen Kontakte außerhalb des Haushalts mit der Bitte, ebenfalls auf Krankheitssymptome zu achten und im Sinne einer freiwilligen Selbstisolation Kontakte soweit wie möglich zu minimieren.
- Die Durchführung von Antigentests (Selbsttest) wird zweimal wöchentlich während der Quarantäne empfohlen. Bei positivem Ergebnis muss umgehend das Gesundheitsamt informiert werden.
- Ein negatives Testergebnis während der Quarantäne vor dem 7. Tag ersetzt oder verkürzt **nicht** die Quarantäne.

Was muss ich als enge Kontaktperson beachten?

- Die Wohnung darf nicht verlassen und keine Besuche empfangen werden.
- Lassen sich Begegnungen nicht vermeiden, Abstand halten und Maske tragen.
- Stellen Sie nach Möglichkeit eine Einzelunterbringung in einem gut belüftbaren Zimmer sicher.
- Haushaltsangehörige sollten sich in anderen Räumen aufhalten oder, falls dies nicht möglich ist, einen Mindestabstand von mindestens 1,5 m zu Ihnen einhalten. Alternativ: die Nutzung gemeinsamer Räume sollte auf ein Minimum begrenzt werden und möglichst zeitlich getrennt (z. B. nacheinander) erfolgen.
- Keine gemeinsamen Mahlzeiten einnehmen.
- Räume, die von mehreren Personen genutzt werden müssen (z. B. Küche, Bad) sollen regelmäßig gut gelüftet werden.
- Engen Körperkontakt vermeiden.
- Richtig Husten- und Niesen (Taschentuch, Armbeuge) und gute Handhygiene einhalten.
- Den eigenen Gesundheitszustand beobachten, bis zum 14. Tag.
Dazu bitte täglich die Körpertemperatur messen und auf weitere, covid-typische Symptome achten (z. B. Tagebuch führen).
- Besonders, wenn kleinere Kinder von Quarantänemaßnahmen betroffen sind, müssen die empfohlenen Maßnahmen mit Augenmaß umgesetzt werden, die Bedürfnisse des Kindes sollten berücksichtigt werden.

Weitere Informationen finden Sie unter www.rki.de oder www.niedersachsen.de.