



Positiv getestet – Was ist zu tun?

Inhaltsverzeichnis

Positiver Test – Was ist zu tun?.....	1
Am wichtigsten ist sofortige Isolation!	2
Wann darf die Isolation beendet werden?	3
Kontakt mit dem Gesundheitsamt? Nur wenn es nötig ist	3
Wissenswertes zu Verhalten und Hygiene.....	4
Wo erfolgt die Isolation?.....	4
Unterstützung von außen.....	4
Wenn sich Ihr Gesundheitszustand während der Isolation verschlechtert oder anderweitig ärztliche Hilfe nötig ist.....	4
Was ist während der Isolation zu beachten?	4
Was müssen Ihre Familie und andere Mitbewohner wissen?	5
Was müssen Personen beachten, die Kontakt mit besonders gefährdeten Menschen haben?.....	5
Was müssen Kontaktpersonen allgemein beachten?.....	6
Wichtige Hygieneregeln	6

Positiver Test – Was ist zu tun?

Wie muss man sich verhalten, wenn man selbst oder ein Familienmitglied positiv getestet wird? Wie lange dauert die Isolation, welche Unterlagen braucht man für eine mögliche Entschädigungszahlung? Auf dieser Seite informieren wir über Vorschriften, Verhaltensregeln und Hygiene. Falls Sie darüber hinaus noch Fragen haben, wenden Sie sich an Ihr Gesundheitsamt oder bei gesundheitlichen Problemen und Krankheitszeichen an Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin. Auch die Coronavirus-

Hotline des Landesamts für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) unter der Telefonnummer 09131 / 6808 5101 hilft bei Fragen weiter.

Die Vorschriften und Verhaltensregeln gelten für alle Personen, die positiv auf SARS-CoV-2 getestet werden – auch für diejenigen, die schon zuvor einmal an Corona erkrankt waren (Genesene), für zweifach Geimpfte und für mehrfach Geimpfte, also auch für Personen mit Auffrischungsimpfung (Booster).

Am wichtigsten ist sofortige Isolation!

Die Isolation beginnt umgehend mit dem Erhalt des positiven Testergebnisses. Alle Personen, bei denen ein von einer medizinischen Fachkraft oder einer vergleichbaren, hierfür geschulten Person vorgenommener Nukleinsäure- oder Antigentest ein positives Ergebnis hat, müssen sich unverzüglich nach Erhalt des positiven Testergebnisses in Isolation begeben. Als Nukleinsäuretest gelten PCR-Tests, PoC-PCR-Tests und Testungen mittels weiterer Methoden der Nukleinsäureamplifikationstechnik.

In der Regel erfolgt die **Mitteilung des positiven Testergebnisses** per SMS oder E-Mail oder aber über eine Nachricht einer Teststelle oder eines Arztes bzw. einer Ärztin. Begeben Sie sich sofort in Isolation. **Warten Sie nicht auf die Mitteilung des Gesundheitsamts.** Bei hohem Infektionsgeschehen kann es einige Zeit dauern, bis sich das Gesundheitsamt mit Ihnen in Verbindung setzt.

Personen, die nach Deutschland einreisen und zuvor im Ausland – also außerhalb des räumlichen Geltungsbereichs des Infektionsschutzgesetzes – positiv getestet wurden, müssen sich umgehend beim Gesundheitsamt des Aufenthaltsortes melden.

Die Verpflichtung zur Isolation und die damit verbundenen Regeln sind festgelegt in der Allgemeinverfügung des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege zum Vollzug des Infektionsschutzgesetzes (IfSG), die Sie hier einsehen können: [Rechtsgrundlage AV Isolation](#)

Bitte informieren Sie Ihre Kontaktpersonen selbstständig, da diese möglicherweise ein Ansteckungsrisiko hatten. Kontaktpersonen sind all diejenigen, mit denen Sie bis zu zwei Tage vor Symptombeginn oder positivem Testergebnis engen Kontakt hatten. Was diese nun beachten müssen, erfahren sie unter: [Kontakt zu einem COVID-Fall – Was ist zu tun?](#)

Wichtig zu wissen: Als Indexfall sollten Sie vordringlich folgende Personen informieren:

1. Ihre Haushaltsangehörigen, die durch das Zusammenleben im Haushalt ein besonderes Ansteckungsrisiko haben. Mehr dazu unter [Was müssen Ihre Familie und andere Mitbewohner wissen?](#) und
2. Kontaktpersonen, die in Einrichtungen des Gesundheitswesens sowie Alten- und Pflegeeinrichtungen und ambulanten Pflegediensten arbeiten, wo Menschen mit einem hohen Risiko für schwere Verläufe einer COVID-19-Erkrankung behandelt oder betreut werden. Mehr dazu unter [Was müssen weitere Kontaktpersonen beachten?](#)

Wann darf die Isolation beendet werden?

Antigentest positiv, anschließender Nukleinsäuretest aber negativ? Die Isolation darf beendet werden.

Wer in einem Antigentest-Schnelltest, der durch eine medizinische Fachkraft oder eine andere geschulte Person durchgeführt wurde, ein positives Ergebnis erhält, ist zur Isolation verpflichtet. Um das Testergebnis bestätigen zu lassen, sollte ein PCR-Test folgen. Von dessen Ergebnis hängt das weitere Vorgehen ab: Ist der PCR-Test negativ, darf die Isolation beendet werden, sobald das Ergebnis vorliegt. Ist der PCR-Test jedoch positiv oder liegt kein PCR-Ergebnis vor, muss die Isolation fortgesetzt werden.

Nukleinsäuretest, z. B. PCR-Test, positiv? Sofortige Isolation.

In der Regel darf die Isolation nach Ablauf von 5 Tagen ohne Abschlusstest beendet werden.

Voraussetzung ist, dass seit mindestens 48 Stunden keine Krankheitszeichen bestehen (Symptombefreiheit).

- ▶ Sollte an Tag 5 noch keine 48 Stunden Symptombefreiheit bestehen, so muss die Isolation fortgesetzt werden – so lange, bis seit mindestens 48 Stunden Symptombefreiheit vorliegt, höchstens aber bis zum Ablauf von 10 Tagen.
- ▶ Die Berechnung der Isolationsdauer beginnt am Tag nach dem Erstdachweis des Erregers. Tag 1 der Isolation ist also der erste Tag nach der Abstrichnahme für den Antigen- oder Nukleinsäuretest.

Nachdem die Isolation beendet wurde, werden für weitere 5 Tage besondere Vorsichtsmaßnahmen empfohlen. Dazu zählen:

- ▶ das Tragen einer FFP-2 Maske außerhalb der eigenen Wohnung, insbesondere in geschlossenen Räumen,
- ▶ das Vermeiden von unnötigen Kontakten zu anderen Personen, etwa durch Arbeit im Home-Office, wenn möglich

Kontakt mit dem Gesundheitsamt? Nur wenn es nötig ist

Personen, die **nach Beendigung der Isolation am Tag 10 weiterhin Symptome** einer SARS-CoV-2-Infektion aufweisen, wird empfohlen, sich bis zum Vorliegen eines negativen Selbsttestergebnisses, längstens jedoch für weitere fünf Tage in **freiwillige Selbstisolation** zu begeben.

Das Gesundheitsamt wird vom Labor über Ihren positiven Test informiert und weiß, dass Sie zur Isolation verpflichtet sind. Anders als zu Beginn der Pandemie müssen Sie sich dort aber nicht melden. Das Gesundheitsamt wird Ihre Verpflichtung zur Isolation mit einer kurzen Nachricht bestätigen, die sie in den kommenden Tagen erreicht. Wenn Ihre COVID-19-Erkrankung ohne Probleme verläuft, dürfen Sie die Isolation nach den oben genannten Regeln beenden. **Ein persönlicher Kontakt ist nicht notwendig – es sei denn, Sie haben Fragen.**

Möglich sind stichprobenartige Kontrollen von Seiten der Kreisverwaltungsbehörde, ob die Isolationspflicht eingehalten wird.

Wissenswertes zu Verhalten und Hygiene

Wo erfolgt die Isolation?

Die Isolation muss in einer Wohnung oder einem anderen räumlich abgrenzbaren Teil eines Gebäudes erfolgen; die meisten Betroffenen wählen dafür die eigene Wohnung. Diese dürfen Sie während der Isolation nicht verlassen. Zeitweise und alleine auf den Balkon, die Terrasse oder in den eigenen Garten zu gehen, wenn dieser direkt an das Haus anschließt und nicht gemeinschaftlich genutzt wird, ist aber erlaubt.

Unterstützung von außen

Bitte 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.

Wenn sich Ihr Gesundheitszustand während der Isolation verschlechtert oder anderweitig ärztliche Hilfe nötig ist

verständigen Sie 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 Isolation befinden, weil Sie positiv auf das Coronavirus getestet wurden.

Was ist während der Isolation zu beachten?

Während der Isolation ist es wichtig, sich so gut wie möglich von den anderen Mitgliedern des Haushalts fernzuhalten, um diese nicht mit dem Coronavirus anzustecken. Das bedeutet vor allem:

- ▶ So wenig Zusammentreffen wie möglich: Verringern Sie die Kontakte zu Ihren Mitbewohnern und halten Sie Abstand von mindestens 1,5 Metern. Die Begegnungen sollten möglichst kurz sein und alle sollten einen Mund-Nasen-Schutz tragen, am besten eine FFP2-Maske.
- ▶ 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.
- ▶ Schlafen Sie in einem separaten Zimmer und halten Sie sich auch tagsüber alleine in einem Raum auf. Gemeinsam genutzte Räume wie Küche und Bad sollten zeitlich versetzt betreten werden, Mahlzeiten werden nicht gemeinsam eingenommen. Wichtig: Alle Räume gut lüften!

- ▶ Falls Sie Rat brauchen, wie die Isolation für Kinder altersgerecht gestaltet werden kann, damit Eltern und Kinder gemeinsam gut durch diese Zeit kommen, berät das Gesundheitsamt Familien individuell.
- ▶ Gründliche Reinigung: Wenn Badezimmer, WC oder Küche gemeinsam genutzt werden, müssen die Kontaktflächen gründlich gereinigt werden, nachdem Sie diese benutzt haben. Dafür reichen haushaltsübliche Putzmittel aus. Für jeden Bewohner sind eigene Handtücher vorzuhalten, die regelmäßig gewechselt und gewaschen werden.
- ▶ Sammeln Sie Ihre Wäsche in einem verschlossenen Plastikbeutel und waschen Sie diese möglichst bei mindestens 60° Celsius mit einem handelsüblichen Waschmittel.
- ▶ Ihre Abfälle, insbesondere Taschentücher und andere Materialien, die infektiös sein können, müssen im Krankenzimmer in einem verschließbaren Behälter gesammelt werden. Entsorgen Sie den Müllsack verschlossen im Restmüll.

Was müssen Ihre Familie und andere Mitbewohner wissen?

Angehörige und andere Personen, die während der Isolation mit Ihnen im Haushalt 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.

Alle Personen, die mit Ihnen im Haushalt leben, haben ein hohes Ansteckungsrisiko. Haushaltsmitglieder sollten daher eigenverantwortlich ihre Kontakte so weit wie möglich reduzieren, sobald sie vom COVID-Fall in ihrem Haushalt erfahren, auf Symptome achten und sich testen, falls Krankheitszeichen auftreten. Wer kann, sollte vorsorglich im Home-Office arbeiten.

Was müssen Personen beachten, die Kontakt mit besonders gefährdeten Menschen haben?

Wichtig zu wissen: Besondere Vorgaben gelten für Personen, die in Einrichtungen arbeiten, in denen Menschen betreut werden, die ein hohes Risiko für einen schweren Verlauf einer COVID-19-Erkrankung haben – also etwa in Krankenhäusern, Alten- und Pflegeheimen und weiteren Einrichtungen, die in § 23 Abs. 3 Satz 1, Abs. 5 Satz 1 und § 36 Abs. 1 Nr. 2, 7 des Infektionsschutzgesetzes (IfSG) aufgeführt sind.

Befanden sie sich in Isolation, darf die Arbeit in der betreffenden Einrichtung nur wiederaufgenommen werden, wenn bei ihnen ein zertifizierter Antigentest oder Nukleinsäuretest ein negatives Ergebnis aufweist. Dabei gilt im Nukleinsäuretest auch ein ct-Wert größer 30 als negativer Testnachweis.

Das negative Testergebnis ist dem Betreiber der betreffenden Einrichtung mit der Wiederaufnahme der Tätigkeit vorzulegen. Die Testung kann auch bei Arbeitsantritt in der betreffenden Einrichtung erfolgen.

Was müssen Kontaktpersonen allgemein beachten?

Für alle Kontaktpersonen, die mit einem COVID-19-Fall zusammengetroffen sind, wird an die Eigenverantwortung appelliert. Das bedeutet: Die eigenen Kontakte so weit wie möglich reduzieren, besonders genau auf Symptome achten und sich regelmäßig testen. Wer kann, sollte im Home-Office arbeiten. Mehr dazu unter [Kontakt zu einem COVID-Fall – Was ist zu tun?](#)

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“.