



## Leitfaden für Positiv-PCR-Getestete

Sie wurden mittels qualifiziertem PCR-Test positiv auf SARS-CoV-2 getestet. Das bedeutet für Sie, dass Sie sich auf Grundlage des Infektionsschutzgesetzes (IfSG) in häusliche Quarantäne begeben müssen, um eine potentielle Ansteckung Ihres Umfelds zu vermeiden. Alle für Sie und für Ihre Kontaktpersonen relevanten Informationen werden im Folgenden in vereinfachter und übersichtlicher Form dargestellt.

### 1. Ich habe ein positives Ergebnis – Was bedeutet das für mich?

Bei einem ersten positiven Testergebnis, welches mithilfe eines **PCR-Tests** oder **Antigen-Schnelltests** ermittelt wurde, ist für Sie Folgendes maßgeblich: Sie müssen sich umgehend für 5 Tage in häusliche Quarantäne begeben. Der Tag des positiven Schnell- bzw. (wenn Sie zuvor keinen Schnelltest gemacht haben) des positiven PCR-Tests zählt dabei nicht mit.

Die Laborergebnisse können Sie in der Regel in Ihrer Corona Warn App oder unter [www.mein-laborergebnis.de](http://www.mein-laborergebnis.de) abfragen. Wichtiger Hinweis: Es erfolgt **keine** weitere Kontaktaufnahme (telefonisch oder schriftlich) von Seiten des Gesundheitsamtes nach Erhalt des Quarantänebescheides.

Sollten Sie innerhalb der letzten vier Wochen bereits nach einem positiven Test in Quarantäne gewesen sein (und sich dieser Test nicht durch einen negativen PCR-Test als falsch herausgestellt haben), so müssen Sie nun nicht erneut in Quarantäne.

### Freitestung für Personen aus der Pflege oder dem medizinischen Bereich (Tag 5)

Wenn Sie in der Pflege oder im medizinischen Bereich arbeiten, benötigen Sie zur Wiederaufnahme Ihrer Arbeit einen negativen zertifizierten Antigen-Schnelltest aus einer Teststation oder einen PCR-Test. Diesen können Sie frühestens an Tag 5 der Quarantäne machen. Voraussetzung ist, dass Sie im Zeitraum von 48h vor dem 5. Tag symptomfrei (!) sind. Symptomfrei meint in diesem Fall die Abwesenheit von Corona-typischen Symptomen wie Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Fieber, Geruchs- oder Geschmacksverlust. Siehe folgendes Beispiel: Ihre Quarantäne wurde abhängig vom Abstrich-Datum berechnet und festgelegt vom 05.05.2022 bis zum 10.05.2022. Sie dürften dann ab dem 10.05.2022 unter Voraussetzung einer 48-stündigen bestehenden Symptomfreiheit eine Testung zur Arbeitswiederaufnahme einleiten. Ist der Befund, der aus der Testung resultiert, negativ (oder der CT-Wert über einem von dem Labor, das den PCR-Test auswertet, definierten Schwellenwert liegt), dürfen Sie (nach Quarantäneende) wieder arbeiten. Anderenfalls können Sie sich täglich schnelltesten oder alle zwei Tage PCR-testen, bis das Testergebnis negativ ist oder der CT-Wert oberhalb des Schwellenwertes liegt und Sie wieder arbeiten dürfen. Für die Vereinbarung eines PCR-Testtermins zur Arbeitswiederaufnahme müssen Sie in der Corona-Hotline (05921/963333) anrufen. Bitte nehmen Sie zum Testtermin den Nachweis Ihres ersten positiven PCR-Befundes mit (App-Nachweis genügt). Zudem benötigen Sie Ihre Krankenkassenkarte oder - wenn Sie keine haben - Ihren Personalausweis.

### **a) Verhalten im eigenen Haushalt**

Isolieren Sie sich weitestgehend auch von anderen Familienmitgliedern bzw. Haushaltsangehörigen. Wenn möglich, stellen Sie für sich eine Einzelunterbringung in einem gut belüfteten Raum sicher. Es wäre ideal, wenn sich Haushaltsangehörige nicht im gleichen Raum wie Sie aufhalten und Sie in notwendigen Kontaktsituationen den Mund-Nasen-Schutz (FFP-2-Maske) tragen und einen Mindestabstand von 1,5 Metern einhalten. In Bezug auf gemeinsam genutzte Räume (z.B. sanitäre Anlagen) ist es ratsam, dass positiv getestete Personen bei Nutzung ebenfalls einen Mund-Nasen-Schutz tragen, berührte Flächen regelmäßig desinfiziert werden und für eine regelmäßige Lüftung (Stoßlüftung) gesorgt wird. Nach Möglichkeit sollten keine gemeinsamen Mahlzeiten eingenommen werden und gemeinsam genutzte Räume zeitversetzt genutzt werden.

### **b) Was bedeutet häusliche Quarantäne? Und wer hilft mir, wenn ich alleine bin?**

Häusliche Quarantäne meint, dass Sie sich auf Ihrem Grundstück frei bewegen dürfen, d.h. die Nutzung des eigenen Gartens ist beispielsweise erlaubt. Nicht erlaubt ist hingegen das Gassi-Gehen mit Ihrem Hund. Es wäre dafür Sorge zu tragen, dass ggf. Freunde oder Bekannte das Gassi-Gehen für Sie übernehmen. Gleiches gilt für das Einkaufen. Es ist Ihnen nicht gestattet, Supermärkte oder Geschäfte des täglichen Bedarfs aufzusuchen. Es gibt in der Grafschaft Bentheim ehrenamtliche Helfer, die in einer solchen Not-Situation ihre Unterstützung anbieten und da Abhilfe schaffen, wo man möglicherweise an seine Grenzen stößt. Ein PDF mit einer Liste der ehrenamtlichen Helfer in der Grafschaft Bentheim finden Sie unter folgender Adresse:

<https://www.nordhorn.de/portal/seiten/nordhorn-sorgt-hilft-900000326-26710.html>

### **c) Wen muss ich informieren?**

Sie sind dazu verpflichtet, alle engeren Kontakte, welche Sie in den letzten 48h vor Symptombeginn hatten (oder alternativ bei einem Fehlen von Symptomen vor Abstrichdatum), über Ihr positives Ergebnis zu informieren. Ein „enger“ Kontakt definiert sich folgendermaßen: Es handelt sich um Personen,...

- die mit Ihnen in einem Haushalt leben (Familie, Wohn-/Lebensgemeinschaft, etc.), sofern diese Personen im relevanten Zeitraum anwesend waren.
- zu welchen Sie länger als 10 Minuten Kontakt hatten und dabei weniger als 1,5 Meter Abstand hatten und keinen Mund-Nasen-Schutz getragen haben.
- mit denen Sie face-to-face-Kontakt hatten, d.h. direkte Gespräche geführt haben und keinen Mund-Nasen-Schutz getragen haben. (Kurze Kontakte reichen hier schon aus)
- welche direkten Kontakt zu Ihren Atemwegs-Sekreten oder Körperflüssigkeiten hatten (Küssen, Anniesen, Mund-zu-Mund-Beatmung, etc.)
- mit welchen Sie sich länger als 10 Minuten in einem schlecht belüfteten Raum aufgehalten haben (gilt auch für Autofahrten).

Es handelt sich bei den oben genannten Definitionen um Richtangaben, welche als Orientierungshilfe dienen sollen. Wie sich diese Kontaktpersonen verhalten sollten, steht im „Leitfaden Kontaktpersonen“.

## **Arbeitsquarantäne**

Eine Arbeitsquarantäne wird nur in besonderen Notfällen gewährt. Dafür muss ein formloser gesonderter Antrag per Mail an [corona@grafschaft.de](mailto:corona@grafschaft.de) gestellt werden, in welcher die Relevanz und Notwendigkeit der weiteren Beschäftigung erläutert wird.

### **d) Genesenenbescheid**

Geboosterte Personen benötigen aktuell keinen Genesenenbescheid. Dieser wird auch nicht mehr vom Gesundheitsamt versendet. Den Bescheid erhalten Sie bei Vorlage Ihres positiven PCR-Befundes in einer Apotheke. Den Befund können Sie über die App „mein-laborergebnis.de“ zeitlich befristet abrufen. Diesen sollten Sie daher auch dann zeitnah speichern, wenn Sie überlegen, sich ggf. zu einem späteren Zeitpunkt einen Genesenenbescheid in einer Apotheke ausstellen zu lassen.

### **e) Eltern von positiv getesteten Kindern**

Eltern von positiv getesteten Kindern können über die Krankenkasse Kinderkrankentage beantragen.

**Ich wurde positiv getestet  
(in einer Schnellteststation oder per PCR-Test).**

Ich begeben mich für 5 Tage in  
häusliche Isolation.

Ich informiere  
umgehend meine  
„engen“  
Kontaktpersonen.

Es sind nur die  
Kontaktpersonen  
relevant, zu denen Sie  
im Zeitraum von 48h vor  
Ihrem Symptombeginn/  
Abstrichdatum Kontakt  
hatten.

für medizinisches - oder  
Pflegepersonal negativer Test (bzw.  
CT-Wert über Schwellenwert) zur  
Arbeitswiederaufnahme erforderlich  
mittels Schnelltest aus einer  
Teststation oder PCR-Test, sofern  
man 48 Stunden symptomfrei ist

Positives  
Ergebnis

Negatives  
Ergebnis

**erneute  
Testung einen  
Tag (bei PCR-  
Test 2 Tage)  
später, bis Test  
negativ bzw.  
CT-Wert über  
Schwellenwert**

**Arbeit kann  
sofort  
wiederaufge-  
nommen  
werden.**

**Hinweis:** Sollten Sie sich nach  
Ablauf der Quarantäne noch  
immer schlecht fühlen, suchen Sie  
bitte Ihre/n Hausarzt/Hausärztin  
auf. Quarantänen werden nicht  
verlängert.