



Wie verhalte ich mich als (mögliche) Kontaktperson richtig? Handlungsempfehlung des Gesundheitsamtes Cochem-Zell

Die Anzahl der bestätigten Corona-Fälle steigt weiterhin an. Personen, die Kontakt mit einer positiv getesteten Person hatten, haben Sorge, dass sie sich ebenfalls infiziert haben. Daher haben wir nachfolgend die wichtigsten Informationen zusammengestellt, wie man sich als (mögliche) Kontaktperson richtig verhält.

Wann gelte ich als Kontaktperson mit einem höheren Infektionsrisiko (Kategorie I)?

Als Kontaktpersonen der ersten Kategorie gelten Menschen, die mit bestätigten Corona-Fällen in **engem** Kontakt standen. Dazu zählen,

- Personen, die einen insgesamt mindestens 15-minütigen Gesichts- Kontakt ("face-to-face") mit den Betroffenen hatten, z.B. in Rahmen eines Gespräches. Insbesondere Personen, die im selben Haushalt leben.
- Personen, die direkten Kontakt zu Sekreten oder Körperflüssigkeiten eines bestätigten Corona-Falls hatten. Beispielsweise durch Anhusen, Anniesen, Küssen, Mund-zu-Mund-Beatmung oder Kontakt zu Erbrochenem.
- Medizinisches Personal mit Kontakt zum bestätigten COVID-19-Fall im Rahmen von Pflege oder medizinischer Untersuchung ($\leq 2m$), ohne verwendete Schutzausrüstung.
- Kontaktpersonen eines bestätigten COVID-19-Falles im Flugzeug, wenn Sie zum nachfolgenden Personenkreis gehören:
 - Sie in derselben Reihe wie der bestätigte COVID-19-Fall oder in den zwei Reihen vor oder hinter diesem gesessen hatten, unabhängig von der Flugdauer.
 - Crew-Mitglieder oder andere Passagiere, sofern eines der anderen Kriterien zutrifft (z.B. längeres Gespräch; o.ä.).

Wie werden enge Kontaktpersonen ermittelt und was wird bei diesen engen Kontaktpersonen (Kategorie I) veranlasst?

Das Gesundheitsamt veranlasst, dass die positiv getesteten Personen eine Liste mit ihren Kontakten erstellen. Für die ermittelten Kontaktpersonen der ersten Kategorie wird eine 14-tägige Hausquarantäne angeordnet. Diese erhalten zudem alle notwendigen Informationen durch das Gesundheitsamt.

Die Ermittlung und Benachrichtigung der Kontaktpersonen durch das Gesundheitsamt wird durch die zunehmende Anzahl an Fällen allerdings immer schwieriger und zeitintensiver. Es kann daher nicht sichergestellt werden, dass alle Kontaktpersonen umgehend kontaktiert werden.

Wer engen Kontakt mit einer positiv getesteten Person hatte (Kategorie I), sollte die beschriebenen Quarantäne-Maßnahmen bereits selbst umzusetzen.

Wie verhalte ich mich in der häuslichen Quarantäne richtig?

Personen, die sich in häuslicher Quarantäne befinden, müssen unbedingt zu Hause bleiben und sofern möglich zeitlichen sowie räumlichen Abstand zu anderen Haushaltsmitgliedern halten. Des Weiteren sollte kein Besuch empfangen werden.

Eine „zeitliche Trennung“ kann z.B. dadurch erfolgen, dass die Mahlzeiten nicht gemeinsam, sondern nacheinander eingenommen werden. Eine räumliche Trennung sollte dadurch erfolgen, dass sich Kontaktpersonen in einem anderen Raum als die anderen Haushaltsmitglieder aufhalten. Sofern die Möglichkeit besteht, sollten sie ein eigenes Badezimmer benutzen und Hygieneartikel nicht teilen. Wohn- und Schlafräume sollten regelmäßig gut gelüftet werden.

Zudem ist es wichtig, dass die allgemeinen Hygieneregeln, wie häufiges Händewaschen sowie die Husten- und Niesetikette eingehalten werden.

Wie werden Kontaktpersonen durch das Gesundheitsamt betreut?

Während der häuslichen Isolierung, unterliegen die betroffenen Kontaktpersonen - bis zum 14. Tag nach dem letzten Kontakt mit dem bestätigten COVID-19-Fall - einer Kontrolle durch das Gesundheitsamt. Insbesondere erfolgt eine Gesundheitsüberwachung. Dabei ist das Gesundheitsamt auf die Mithilfe der Betroffenen angewiesen. Die Kontaktpersonen haben zwei Mal täglich ihre Körpertemperatur zu messen sowie ein Tagebuch zu führen, in dem sie Körpertemperatur und ihre Symptome eintragen. Das Tagebuch erhalten sie vom Gesundheitsamt. Die Rückmeldung an das Gesundheitsamt erfolgt per E-Mail sowie telefonisch. Das Gesundheitsamt kann sich so über den Gesundheitszustand informieren.

Ein Corona-Test ist nicht zwingend erforderlich. Hierüber entscheidet das Gesundheitsamt im Einzelfall unter Berücksichtigung etwaiger Krankheitssymptome.

Was ist mit anderen Kontaktpersonen (Kategorie II)?

Als Kontaktpersonen der zweiten Kategorie gelten Personen, die sich im selben Raum mit einer positiv getesteten Person aufhielten, ohne unmittelbaren Kontakt zu dieser gehabt zu haben. Dazu zählen beispielsweise Arbeitskollegen, Mitschüler und Familienmitglieder, die keinen mindestens

15-minütigen Gesichtskontakt mit dem Erkrankten hatten. Bei dieser Personengruppe besteht nur ein geringes Infektionsrisiko.

In diesem Fall wird in der Regel keine häusliche Quarantäne angeordnet. Zudem ist keine Überwachung durch das Gesundheitsamt erforderlich.

Diesen Personen wird allerdings empfohlen, sich möglichst nur im häuslichen Umfeld aufzuhalten und Kontakte zu anderen Personen zu meiden. Auch in diesem Fall sollte möglichst eine zeitliche und räumliche Trennung der Kontaktperson von anderen Haushaltsmitgliedern erfolgen. Insbesondere sollte der Kontakt zu älteren und kranken Menschen vermieden werden. In jedem Fall ist die Hygiene- und Hustenetikette unbedingt einzuhalten.

Weitere Informationen

Die Kreisverwaltung hat auf ihrer Internetseite unter <https://www.cochem-zell.de/coronavirus> die wichtigsten Informationen zum Coronavirus zusammengestellt, die fortlaufend ergänzt und aktualisiert werden.