



## COVID-19

### Vorgehen bei positivem Selbsttest

Weltweit sorgt die Corona-Pandemie für Besorgnis. Zwar verläuft die Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2, die als COVID-19 bezeichnet wird, in vielen Fällen mild, ähnlich wie eine Erkältung mit Husten, Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen oder Schnupfen, nicht selten sind Störungen des Geruchs- oder Geschmackssinns. Manchmal fehlt aber auch jedes Krankheitszeichen („asymptomatischer Verlauf“).

Aber immer wieder kommt es auch zu schweren Verläufen. Insbesondere Menschen mit ernstesten Vorerkrankungen, die nicht geimpft sind, haben ein höheres Risiko dafür. Um Ansteckungen zu verhindern und Infektionsketten zu unterbrechen, leistet die Isolation einen entscheidenden Beitrag.

#### Empfohlenes Vorgehen

Für alle Personen, die bei einem Selbsttest auf das Coronavirus ein positives Ergebnis erhalten, gilt: Sie sollten sich sofort isolieren und Kontakte zu anderen Menschen so weit wie möglich vermeiden, denn es besteht der Verdacht, dass Sie hochansteckend sind. Falls Sie den Test nicht zu Hause durchgeführt haben, begeben Sie sich auf direktem Weg in Ihre Wohnung. Achten Sie auch auf die Abstands- und Hygieneregeln.

Vereinbaren Sie umgehend über Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt oder das Gesundheitsamt einen Nukleinsäuretest, z. B. einen PCR-Test, um das Ergebnis des Selbsttests zu bestätigen. Dort erhalten Sie auch alle Informationen zum weiteren Vorgehen.

#### Weitere Informationen rund um COVID-19:

**Coronavirus-Hotline des Landesamts für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)**

**09131 / 6808 5101**

**www.bayern.de:** „Coronavirus – auf einen Blick“

**www.stmgp.bayern.de/coronavirus**, die Informationsseite des Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege

**Alles Gute für Ihre Gesundheit!**

### Wissenswertes zu Verhalten und Hygiene

#### ▶ *Unterwegs zum PCR-Test:*

Ein Nukleinsäuretest, z. B. ein PCR-Test, ist die sicherste Methode zum Nachweis einer Coronavirus-Infektion. Deshalb wird er durchgeführt, um das Ergebnis des Selbsttests zu überprüfen. Achten Sie darauf, dass Sie so kontaktarm wie möglich zur Testung gelangen. Es wird empfohlen, während der Zeit außerhalb Ihrer Wohnung eine FFP2-Maske zu tragen.

- ▶ *Sollte sich Ihr Gesundheitszustand verschlechtern oder anderweitig ärztliche Hilfe nötig sein*, verständigen Sie bitte 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 Ihr Selbsttest positiv war.

#### 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“.