

Informationen für Menschen, die COVID-19 ausgesetzt waren

Wie weiß ich, ob ich COVID-19 ausgesetzt war?

COVID-19 ist in der Gemeinschaft weit verbreitet. Wir bitten Menschen mit COVID-19, dass sie ihre Kontaktpersonen, mit denen sie in den letzten 2 Tagen vor dem Auftreten ihrer Symptome oder in den 2 Tagen vor ihrem positiven Test (je nachdem, was zuerst kam) Zeit verbracht haben, über ihre COVID-19-Ansteckung informieren.

Wenn Sie von jemandem erfahren, dass Sie mit einer Person mit COVID-19 Kontakt hatten, befolgen Sie die Empfehlungen in dieser Broschüre, um Ihr Risiko zu verstehen und zu wissen, was Sie tun können, um sich selbst, Ihre Familie und Ihre Gemeinschaft zu schützen.

Wer ist ansteckungsgefährdet?

Das Risiko einer Infektion mit COVID-19 steigt:

- mit der Länge der Zeit, die Sie mit einer Person mit COVID-19 verbringen, und damit, wie eng Ihr Kontakt mit dieser Person ist
- wenn Sie sich in geschlossenen Räumen aufhalten (das Risiko ist im Freien geringer)
- wenn Sie keine Maske tragen (das Risiko ist viel geringer, wenn Ihre Kontaktperson ebenfalls eine Maske trägt)

Eine Impfung verringert das Risiko, an COVID-19 zu erkranken, aber dieser Schutz nimmt mit der Zeit ab und kann gegen bestimmte COVID-19-Varianten wie Omikron weniger wirksam sein. Booster-Impfungen tragen erheblich zur Erhöhung dieses Schutzes bei, auch bei der Omikron-Variante. Eine Impfung ist auch für den Schutz vor einer schweren Erkrankung wichtig. Alle sollten ihre Booster-Impfung in Anspruch nehmen, sobald sie die entsprechenden Voraussetzungen erfüllen.

Um Ihre COVID-19-Impfung zu buchen, besuchen Sie bitte den [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (COVID-19-Impfklarin-Finder).

Wie lange bin ich gefährdet?

Nach dem Kontakt mit einer Person, die COVID-19 hat, besteht innerhalb von 14 Tagen ein Risiko, COVID-19 zu bekommen. Die meisten Menschen, die sich mit COVID-19 anstecken, erkranken in den ersten 7 Tagen, d. h. in dieser Zeit ist das Risiko am höchsten. In etwa 25 % der Fälle entwickelt sich COVID-19 allerdings erst zwischen dem 7. und 14. Tag.

Was sollte ich tun, wenn ich mit einer Person mit COVID-19 Kontakt hatte?

Ihr Risiko, sich mit COVID-19 anzustecken, hängt von der Art des Kontakts ab, den Sie mit der Person mit COVID-19 hatten. Wenn Sie Ihre Test- und Isolierungsanforderungen erwägen, berücksichtigen Sie Ihre Lebensumstände, einschließlich des Risikos, dass Sie gefährdete Personen, mit denen Sie leben oder arbeiten, anstecken könnten.

Alle, die mit einer Person mit COVID-19 in Kontakt kommen, sollten sorgfältig auf [symptoms](#) achten. Wenn Symptome auftreten, machen Sie sofort einen Test. In der nachstehenden Tabelle finden Sie Informationen darüber, was Sie weiter tun sollten.

Welche rechtlichen Anforderungen bestehen für mich?

Wenn Sie mit einer Person zusammenleben, die COVID-19 hat, müssen Sie die [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (Leitlinien für die häusliche Isolierung von NSW Health) befolgen und sich 7 Tage lang zu Hause isolieren. Sie müssen die Leitlinien für die häusliche Isolierung von NSW Health auch dann 7 Tage lang befolgen, wenn Sie von NSW Health dazu aufgefordert wurden.

Wenn Sie außerhalb Ihres Haushalts Kontakt mit einer Person mit COVID-19 hatten, schätzen Sie bitte Ihr Risiko anhand der folgenden Tabelle ab. Berücksichtigen Sie die Art Ihres Kontakts mit der mit COVID-19 infizierten Person sowie Ihre persönlichen Umstände, wie z. B. das Risiko, dass Sie andere, mit denen Sie leben oder arbeiten, anstecken könnten, vor allem, wenn diese anfälliger sind (z. B. bei chronischen Krankheiten oder einer Chemotherapie).

Was sind einige Beispiele für hohe und geringe Risiken?

Beurteilen Sie anhand der folgenden Tabelle Ihr COVID-19-Risiko. Hier sehen Sie auch, was zu tun ist, wenn Sie erfahren, dass Sie mit jemandem mit COVID-19 Kontakt hatten.

Über Sie	COVID-19-Risiko	Was muss ich tun?
<p>Ich lebe mit jemandem, der COVID-19 hat (Ich bin eine Kontaktperson im selben Haushalt)</p>	<p>Hoch</p>	<p>Alle Kontaktpersonen im selben Haushalt müssen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Leitlinien zur häuslichen Isolierung befolgen und sich ab dem Tag, an dem das erste COVID-positive Mitglied des Haushalts seinen Test hatte, 7 Tage lang häuslich isolieren • so bald wie möglich einen Antigen-Schnelltest (RAT) machen und diesen am 6. Tag wiederholen. Wiederholen Sie den RAT auch, wenn bei Ihnen Symptome auftreten. • Wenn Sie Symptome haben und bei Ihnen ein at risk of severe disease* (Risiko einer schweren Erkrankung) an COVID-19 besteht, lassen Sie bitte einen PCR-Test machen, der genauer ist und eine schnellere Beurteilung von Behandlungsmöglichkeiten erlaubt. Wenn alle Tests negativ sind, können Sie die Isolierung nach 7 Tagen beenden. • Für 14 Tage nach dem Kontakt besteht ein hohes Risiko, an COVID-19 zu erkranken. Sie sollten daher für 7 Tage nach dem Ende Ihrer Isolierung: <ul style="list-style-type: none"> – Hochrisikosituationen vermeiden (Gesundheitswesen, Altenpflege, Behindertenbetreuung, Justizvollzugsanstalten) – in Innenräumen, die nicht zu Wohnzwecken genutzt werden, eine Maske tragen – auf Symptome achten und beim Auftreten von Symptomen sofort einen PCR-Test machen – überfüllte Veranstaltungsorte meiden und nach Möglichkeit von zu Hause aus arbeiten • Sie brauchen die Isolierung nicht zu wiederholen, wenn ein weiteres Mitglied Ihres Haushalts innerhalb von 14 Tagen nach Ablauf Ihrer Isolierung positiv testet. • Wenn ein anderes Mitglied Ihres Haushalts mehr als 14 Tage nach Ablauf Ihrer Isolierung positiv auf COVID-19 testet, müssen Sie sich wieder isolieren und die Anweisungen für Kontaktpersonen im selben Haushalt von Menschen mit COVID-19 befolgen. <p>Wenn einer Ihrer Tests zu irgendeinem Zeitpunkt positiv ist, sollten Sie Ihre Isolierung fortsetzen und die Empfehlungen für Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (Sicherer häuslicher Umgang mit COVID-19 nach einem positiven COVID-19-Test) befolgen. Für weitere Informationen besuchen Sie bitte Get tested for COVID-19 Testen lassen auf COVID-19).</p>

Über Sie	COVID-19-Risiko	Was muss ich tun?
Ich habe mit einer Person mit COVID-19 längere Zeit verbracht (z. B. bei ihr übernachtet oder den Abend in ihrer Wohnung verbracht) oder ich hatte engen Kontakt mit einer Person mit COVID-19, ohne dass wir Masken getragen haben (z. B. wir sind eine lange Strecke zusammen gefahren oder ich habe Kinder betreut, die jetzt positiv sind).	Hoch	<p>Häusliche Isolierung für 7 Tage nach dem letzten Kontakt mit der Person mit COVID-19 bietet den wirkungsvollsten Schutz anderer.</p> <p>Machen Sie so bald wie möglich einen Antigen-Schnelltest (RAT) und wiederholen Sie diesen am 6. Tag. Wiederholen Sie den RAT, wenn bei Ihnen Symptome auftreten (oder machen Sie einen PCR-Test, wenn bei Ihnen ein at risk of severe disease* besteht). Wenn alle Tests negativ sind, können Sie die Isolierung nach 7 Tagen beenden. Sie können die Verbreitung von COVID-19 verhindern helfen, wenn Sie für weitere 7 Tage nach dem Ende Ihrer Isolierung die Empfehlungen unter How can we all help slow the spread of COVID-19? Wie können wir alle die Verbreitung von COVID-19 eindämmen helfen? befolgen.</p> <p>Wenn einer Ihrer Tests positiv ist, sollten Sie sich ab dem positiven Test 7 Tage lang isolieren und die Empfehlungen für Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home befolgen.</p> <p>Für weitere Informationen besuchen Sie bitte Get tested for COVID-19.</p>
Ich habe einige Zeit mit einer Person mit COVID-19 verbracht (z. B. mit ihr zu Abend gegessen oder sie in einem Pub, einem Club oder bei einer anderen gesellschaftlichen Veranstaltung getroffen).	Mäßig	<p>Sie sollten so bald wie möglich einen Antigen-Schnelltest machen und die Empfehlungen für Antigen-Schnelltests im Getting tested for COVID-19 factsheet (Merkblatt „Testen lassen auf COVID-19“) befolgen.</p> <p>Wenn Ihr Test negativ ist und Sie keine Symptome haben, brauchen Sie sich nicht zu isolieren. Am 6. Tag sollten Sie einen zweiten Antigen-Schnelltest machen. Machen Sie auch sofort einen RAT, wenn bei Ihnen Symptome auftreten (oder machen Sie einen PCR-Test, wenn bei Ihnen ein at risk of severe disease* besteht).</p>
Ich hatte einen kurzen oder entfernten Kontakt mit einer Person mit COVID-19 (ich habe z. B. Einkäufe vorbeigebracht oder wir sind draußen spazieren gegangen) oder ich habe eine Fallmeldung in der Service-NSW-App erhalten.	Gering	<p>Achten Sie auf Symptome.</p> <p>Wenn Symptome auftreten, machen Sie sofort einen Antigen-Schnelltest (RAT). Wenn Ihr RAT negativ ist, isolieren Sie sich zu Hause und machen Sie nach 24 Stunden einen weiteren RAT, oder lassen Sie einen PCR-Test machen und isolieren Sie sich zu Hause, während Sie auf das Ergebnis warten. Wenn Ihr zweiter Test negativ ist, isolieren Sie sich weiter, bis Ihre Symptome verschwunden sind. Wenn Sie positiv testen, sollten Sie Ihre Isolierung fortsetzen und die Empfehlungen für Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home befolgen.</p> <p>Wenn Sie Symptome haben und bei Ihnen ein at risk of severe disease* besteht, lassen Sie einen PCR-Test machen.</p>

* Ein hohes Risiko einer schweren Erkrankung besteht bei Schwangeren, Aborigines und Menschen von den Torres-Strait-Inseln (insbesondere wenn sie auch andere Grunderkrankungen haben), Menschen von den Pazifikinseln, Ungeimpften (im Alter ab 16 Jahren) und immunsupprimierten Menschen.

Wenn Sie sich testen lassen müssen und keinen Zugang zu einem Antigen-Schnelltest haben, können Sie sich in einer [testing clinic](#) (Testklinik) testen lassen. Weitere Informationen zu COVID-Kontakten am Arbeitsplatz finden Sie unter [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (Regierung von NSW – Leitfaden für Firmen, in denen ein Arbeitnehmer positiv auf COVID-19 getestet wurde).

Wie können wir alle die Verbreitung von COVID-19 eindämmen helfen?

Wir alle können einfache Maßnahmen ergreifen, um die Verbreitung von COVID-19 einzudämmen.

- Gehen Sie nicht aus, wenn Sie krank sind. Lassen Sie sich sofort testen und isolieren Sie sich, bis Sie ein negatives Ergebnis erhalten.
- Wenn Sie in die Kategorie eines mäßigen oder hohen Ansteckungsrisikos fallen, vermeiden Sie Hochrisikosituationen (Gesundheitswesen, Altenpflege, Behindertenbetreuung, Justizvollzugsanstalten); wenn Sie in die Kategorie eines geringen Ansteckungsrisikos fallen und eine solche Einrichtung besuchen müssen, empfehlen wir Ihnen, kurz vorher einen Antigen-Schnelltest zu machen und während Ihres Besuchs eine Maske zu tragen.
- Halten Sie nach Möglichkeit 1,5 Meter Abstand zu anderen Menschen und meiden Sie Menschenansammlungen.
- Tragen Sie eine Maske.
- Reinigen Sie Ihre Hände regelmäßig mit Handdesinfektionsmittel oder mit Seife und fließendem Wasser für 20 Sekunden.
- Treffen Sie sich mit anderen Menschen im Freien und in begrenzter Anzahl.
- Checken Sie mit QR-Codes an Veranstaltungsorten ein, wo diese verfügbar sind.

Wo kann ich Beratung zur Unterstützung bekommen, die für mich während meiner häuslichen Isolierung verfügbar ist?

Weitere Informationen über verfügbare Unterstützungsmöglichkeiten finden Sie in den [Self-Isolation Guideline](#) (Leitlinien zur häuslichen Isolierung).

Hilfe in Ihrer Sprache

Wenn Sie einen Übersetzungs- oder Dolmetscherdienst benötigen, rufen Sie die National Coronavirus Hotline unter 1800 020 080 an (und wählen Sie Option 8). Dieser Service ist kostenlos und vertraulich.