Updated April 27, 2021
DOH 420-307 German

# Was tun, wenn Sie COVID-19-Symptome haben, aber keinen engen Kontakt zu einer Person hatten, bei der COVID-19 diagnostiziert wurde

## Änderungen an der Zusammenfassung vom 27. April 2021

- Maskenanforderungen aktualisiert, damit sie den Formulierungen des CDC entsprechen.
- Formulierung für Passform und Material der Masken und Mund-Nasen-Bedeckung in Übereinstimmung mit den Empfehlungen des Center for Disease Control and Prevention (CDC, Zentrum für Seuchenkontrolle und -prävention) aktualisiert.
- Quarantäneempfehlungen für vollständig geimpfte Personen, die möglicherweise COVID-19 ausgesetzt waren, hinzugefügt.
- Neue Informationen für geimpfte Personen hinzugefügt.

## Könnte ich COVID-19 haben?

Die üblichen Symptome (Englisch) sind Fieber, Husten und Atemnot. Weitere Symptome können Schüttelfrost, Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Müdigkeit, verstopfte Nase, laufende Nase, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall oder neu auftretender Verlust des Geschmacks- oder Geruchssinns sein.

## Sollte ich mich auf COVID-19 testen lassen?

Ja. Wenn Sie COVID-19-Symptome haben oder einer Person mit bestätigtem COVID-19 ausgesetzt waren, wenden Sie sich an Ihren Arzt, um sich testen zu lassen.

**Für Personen, die keinen Arzt oder Gesundheitsversorger haben,** bieten viele Standorte unabhängig vom Immigrationsstatus kostenlose oder kostengünstige Tests an. Lesen Sie die FAQ zum Testen des Department of Health (DOH, Gesundheitsministerium) (Englisch) oder rufen Sie die COVID-19-Informations-Hotline des Bundesstaates Washington (Englisch) an.

## Nehmen Sie an einer Befragung durch das Gesundheitsamt teil

Wenn Sie positiv auf COVID-19 getestet werden, wird sich jemand vom Gesundheitsamt, in der Regel telefonisch, bei Ihnen melden. Die Person, die Sie befragt, wird Ihnen erklären, was zu tun ist und welche Art von Unterstützung es gibt. Sie wird nach den Namen und Kontaktinformationen von Personen fragen, mit denen Sie in letzter Zeit in engem Kontakt standen. Sie bittet um diese Informationen, um diesen Personen mitzuteilen, dass sie möglicherweise COVID-19 ausgesetzt waren. Sie werden Ihren Namen nicht mit diesen engen Kontakten teilen, wenn sie sich an sie wenden.

## Wie soll ich mich verhalten, um zu verhindern, dass sich meine Krankheit auf meine Familie und andere Menschen in der Gemeinschaft übertragen wird?

- **Bleiben Sie zu Hause, außer, um medizinische Versorgung in Anspruch zu nehmen.**
    - Gehen Sie nicht zur Arbeit, in die Schule oder in öffentliche Bereiche. Meiden Sie den öffentlichen Nahverkehr, Taxis bzw. Mitfahrgelegenheiten. Bitten Sie andere Personen, für Sie einzukaufen, oder nutzen Sie einen Lebensmittellieferdienst.
    - Rufen Sie an, bevor Sie zu einem Gesundheitsversorger gehen, und teilen Sie ihm mit, dass Sie COVID-19 haben oder eine COVID-19-Erkrankung abgeklärt wird. Setzen Sie einen Mund-Nasen-Schutz auf,

bevor Sie das Gebäude betreten. Durch diese Schritte wird verhindert, dass Menschen in der Praxis oder im Wartezimmer krank werden.

- **Isolieren Sie sich von anderen Personen und Tieren in Ihrer Wohnung.**
  - Halten Sie sich so viel wie möglich in einen speziellen Raum, entfernt von den anderen Personen auf.
  - Benutzen Sie ein getrenntes Bad, falls vorhanden.
  - **Tragen Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung aus Stoff** (Englisch), wenn Sie sich in der Nähe anderer aufhalten. Wenn Sie keine Mund-Nasen-Bedeckung tragen können, sollten die anderen Personen eine Mund-Nasen-Bedeckung tragen, wenn sie Ihr Zimmer betreten.
  - Eine Stoff-Mund-Nasen-Bedeckung ist etwas, das Mund und Nase vollständig bedeckt und sicher an den Seiten Ihres Gesichts und unter Ihrem Kinn sitzt. Es sollte aus zwei oder mehr Lagen dicht gewebten Stoffes mit Bändern oder Gummizug bestehen, die um Ihren Kopf oder hinter Ihren Ohren verlaufen. Ein Gesichtsschutz mit einem Tuch kann von Personen mit Entwicklungs- und Verhaltensstörungen bzw. Erkrankungen verwendet werden, die sie daran hindern, eine Mund-Nasen-Bedeckung aus Stoff zu tragen. Gesichtsschutzvisiere können auch von Kindern in der Kinderbetreuung, in Tagescamps und Einrichtungen für Kinder und Jugendliche vom Kindergarten bis zur 12. Klasse verwendet werden. Am Arbeitsplatz können Gesichtsmasken oder Atemschutzmasken erforderlich sein, da diese besser schützen als Nase-Mund-Bedeckungen aus Stoff.
  - In den Richtlinien der Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Zentren für Seuchenkontrolle und -prävention) werden Strategien empfohlen (Englisch), um die Passform der Masken zu verbessern und so die Verbreitung von COVID-19 wirksamer zu bremsen. Diese Strategien umfassen das Tragen einer Stoffmaske über einer medizinischen Maske, das Verknoten der Ohrschlaufen einer medizinischen Maske, die Verwendung einer Maskenbandage oder die Verwendung eines Nylonüberzugs über einer Maske. Darüber hinaus empfiehlt das Department of Health (DOH, Gesundheitsministerium) die Verwendung von Masken mit Ausatemventilen oder -öffnungen bzw. von einlagigen Bandanas und Schlauchtüchern nicht. (Atemschutzmasken mit Ausatemventil sind in Ordnung, wenn sie gemäß den vom DOH und dem Department of Labor and Industries (L&I, Arbeitsschutzbehörde) (Englisch) veröffentlichten Richtlinien verwendet werden.)
  - Es ist wichtig, in allen öffentlichen Bereichen eine Maske zu tragen sowie weiterhin wirksame Maßnahmen zum Schutz der öffentlichen Gesundheit umzusetzen, wie Impfung, Abstand halten, Handhygiene sowie Isolation und Quarantäne.
  - Schränken Sie den Kontakt mit Haustieren und anderen Tieren, während Sie krank sind, ein. Sorgen Sie dafür, dass sich, falls möglich, ein anderes Mitglied Ihres Haushalts um Ihre Tiere kümmert. Wenn Sie sich um Ihr Haustier kümmern müssen, waschen Sie sich vor und nach der Interaktion mit Haustieren die Hände und tragen Sie nach Möglichkeit eine Mund-Nasen-Bedeckung. Weitere Informationen finden Sie unter COVID-19 und Tiere (Englisch).
  - Benutzen Sie keine persönlichen Gegenstände gemeinsam mit Personen oder Haustieren, darunter Geschirr, Trinkgläser, Tassen, Utensilien, Handtücher oder Bettwäsche.
- **Halten Sie jederzeit einen Abstand von 2 Metern** zu anderen Personen, auch wenn Sie eine Maske tragen.
- **Reinigen Sie sich häufig die Hände.** Waschen sie sich die Hände mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife. Wenn Seife und Wasser nicht verfügbar sind, verwenden Sie ein Händedesinfektionsmittel auf Alkoholbasis mit mindestens 60 % Alkohol. Berühren Sie Ihr Gesicht nicht mit ungewaschenen Händen.
- **Wenn Sie husten und niesen, tun Sie dies in ein Taschentuch**. Werfen Sie benutzte Taschentücher weg und waschen Sie sich die Hände.
- **Reinigen Sie Oberflächen, die häufig berührt werden**, regelmäßig, darunter Theken, Tischplatten, Türklinken, Badarmaturen, Toiletten, Telefone, Tastaturen, Tablets und Nachttische. Verwenden Sie ein Haushaltsreinigungsspray oder -tuch und befolgen Sie die Anweisungen auf dem Etikett.

## Achten Sie auf Ihre Symptome

Nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch, wenn Ihre Symptome schlimmer werden. Bevor Sie sich medizinisch versorgen lassen, rufen Sie Ihren Gesundheitsversorger an und teilen Sie ihm mit, dass Sie COVID-19-Symptome haben. Setzen Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung auf, bevor Sie die Gesundheitseinrichtung betreten, um die Ausbreitung von Keimen auf andere Personen im Wartezimmer und in den Behandlungszimmern zu verhindern.

Wenn Sie einen medizinischen Notfall haben und die 911 anrufen müssen, teilen Sie der Einsatzleitung mit, dass Sie COVID-19-Symptome haben. Setzen Sie, falls möglich, einen Mund-Nasen-Schutz auf, bevor Sie der Notfallwagen eintrifft.

## Wie lange muss ich mich isolieren?

1. Wenn Sie eine bestätigte oder vermutete COVID-19-Infektion **haben und Symptome haben**, können Sie Ihre Isolation zu Hause beenden, wenn:
   - Sie seit mindestens 24 Stunden fieberfrei sind, ohne dass Sie fiebersenkende Medikamente eingenommen haben **UND**
   - sich Ihre Symptome (Englisch) gebessert haben **UND**
   - mindestens 10 Tage vergangen sind, seit Ihre Symptome erstmals aufgetreten sind
2. Wenn Sie positiv auf COVID-19 getestet wurden, aber **keine Symptome hatten und habene**, können Sie Ihre häusliche Isolation beenden, wenn:
   - seit dem Tag, an dem Sie positiv auf COVID-19 getestet wurden, mindestens 10 Tage vergangen sind **UND**
   - Sie nicht an COVID-19 erkrankt sind.

Es gibt weitere Anleitung für Menschen, die COVID-19 haben oder bei denen COVID-19 vermutet wird.

## Was ist der Unterschied zwischen Isolation und Quarantäne?

- **Isolation** ist das, was Sie tun, wenn Sie COVID-19-Symptome haben, auf Testergebnisse warten oder positiv auf COVID-19 getestet wurden. Isolation bedeutet, dass Sie für den empfohlenen Zeitraum zu Hause bleiben und sich von anderen Personen fern halten (einschließlich Mitgliedern des Haushalts), um zu verhindern, dass sich die Krankheit verbreitet.

- **Quarantäne** ist das, was Sie tun, wenn Sie COVID-19 ausgesetzt waren. Quarantäne bedeutet, dass Sie für den empfohlenen Zeitraum zu Hause bleiben und sich von anderen Personen fern halten, für den Fall, dass Sie infiziert und damit ansteckend sind. Die Quarantäne wandelt sich in Isolation um, wenn Sie später positiv auf COVID-19 getestet werden oder COVID-19-Symptome entwickeln.

## Wie lange dauert die Quarantäne?

Die derzeitigen Quarantäneempfehlungen besagen, dass Sie nach Ihrem letzten Kontakt 14 Tage in Quarantäne bleiben sollen. **Dies ist die sicherste Option**. Überwachen Sie während dieser Zeit Ihre Symptome und lassen Sie sich testen, wenn Sie während der 14 Tage COVID-19-Symptome (Englisch) haben. Bestimmte Konstellationen oder Gruppen mit hohem Risiko **sollten** die 14-tägige Quarantäne-Option wählen:

- Personen, die in einer Einrichtung der akuten bzw. Langzeit-Gesundheitsversorgung tätig sind bzw. sich dort aufhalten
- Personen, die in einer Strafvollzugsanstalt tätig sind bzw. sich dort aufhalten
- Personen, die in einem Obdachlosenheim oder einer Übergangsunterkunft tätig sind bzw. sich dort aufhalten
- Personen, die in Gemeinschaftsunterkünften wie Wohnheimen, Studenten- oder Studentinnenverbindungen leben
- Personen, die in einem belebten Arbeitsumfeld tätig sind, in dem es aufgrund der Art der Arbeit unmöglich ist, Abstand zu halten, wie z. B. in einem Lagerhaus oder einer Fabrik
- Personen, die auf Fischerei- oder Fischverarbeitungsschiffen arbeiten

Wenn dies nicht möglich ist, bleiben Sie nach Ihrem letzten Kontakt 10 Tage in Quarantäne, ohne sich zusätzlich testen zu lassen. Wenn Sie während der 10 Tage COVID-19-Symptome haben, bleiben Sie die gesamten 14 Tage in Quarantäne und lassen Sie sich testen. **Achten Sie bis zum 14. Tag auf eventuelle Symptome.**

Unter besonderen Umständen kann es möglich sein, die Quarantäne nach 7 vollen Tagen ab Ihrem letzten Kontakt, *wenn* Sie symptomlos waren und sind, *und,* nachdem Sie ein negatives Testergebnis erhalten haben, zu beenden (lassen Sie sich frühestens 48 Stunden vor Beendigung der Quarantäne testen.) *Dies hängt von der Verfügbarkeit der Testressourcen ab.* **Achten Sie bis zum 14. Tag auf eventuelle Symptome.**

Wenden Sie sich an Ihre örtliche Gesundheitsbehörde, um herauszufinden, was die beste Option für Ihre speziellen Umstände ist.

Die Centers for Disease Control and Prevention (CDC) haben kürzlich die neue Richtlinie bekanntgegeben, dass sich vollständig geimpfte Personen, die einer Person mit COVID-19 ausgesetzt waren, nicht in Quarantäne begeben müssen, wenn sie alle folgenden Kriterien erfüllen:

- wenn sie vollständig geimpft sind (für weitere Informationen siehe den Abschnitt weiter unten)
- seit der jetzigen COVID-19-Exposition keine Symptome gehabt haben

Vollständig geimpfte Personen sollten 14 Tage nach der Exposition weiterhin auf Symptome achten. Sie sollten außerdem weiterhin Masken tragen, räumliche Distanzierung praktizieren und Ihre sozialen Kontakte gering halten.

Eine Ausnahme von der Leitlinie ist, dass geimpfte Patienten in stationären Einrichtungen und Bewohner von Einrichtungen der Gesundheitsversorgung, nachdem sie einer Person mit COVID-19 ausgesetzt waren, in Quarantäne bleiben sollten.

Personen, die nicht beide Kriterien erfüllen, sollten, nachdem sie einer Person mit Verdacht auf oder bestätigtem COVID-19 ausgesetzt waren, weiterhin die aktuellen Quarantäne-Leitlinien (Englisch) befolgen.

## Wenn Sie vollständig geimpft sind

Menschen werden als vollständig geimpft angesehen:

- 2 Wochen nach ihrer zweiten Dosis, bei einem Impfstoff, der in 2 Dosen verabreicht wird, wie der Pfizer- oder Moderna-Impfstoff, oder
- 2 Wochen nach einer Einzeldosis-Impfung, wie dem Johnson & Johnson Janssen Impfstoff

Anmerkung: Wenn es noch keine 2 Wochen her ist, dass Sie geimpft wurden oder wenn Sie noch Ihre zweite Dosis erhalten müssen, sind Sie NICHT vollständig geschützt. Führen Sie weiterhin alle vorbeugenden Schritte (Englisch) durch, bis Sie vollständig geimpft sind.

Wenn Sie vollständig geimpft sind:

- Sie können ohne Maske an Aktivitäten und Erholung im Freien teilnehmen. Davon ausgenommen sind bestimmte Veranstaltungsorte und Sport-und Erholungsstätten mit Menschenansammlungen (auf Englisch).
- Können Sie sich in Innenräumen mit vollständig geimpften Menschen treffen, ohne eine Maske zu tragen
- Sie können Sie sich in Innenräumen mit nicht geimpften Personen aus einem anderen Haushalt (z. B. bei Verwandten, die alle zusammen leben) ohne Maske treffen, es sei denn, eine dieser Personen oder eine Person, mit der sie zusammenleben, hat ein erhöhtes Risiko für eine schwere Erkrankung durch COVID-19 (Englisch).
- Wenn Sie mit jemandem zusammen waren, der COVID-19 hat, müssen Sie sich nicht von anderen fernhalten oder sich testen lassen, es sei denn, Sie haben Symptome.
    - Wenn Sie allerdings in einer Gruppe leben (z. B. in einer Justizvollzugsanstalt oder Haftanstalt oder in einer Wohngruppe) und sich in der Nähe einer Person mit COVID-19 befinden, sollten Sie sich 14 Tage lang von anderen fernhalten und sich testen lassen, auch wenn Sie keine Symptome haben.

Unabhängig von Ihrem Impfstatus sollten Sie dennoch Maßnahmen ergreifen, um sich und andere zu schützen (Englisch), während Sie sich in öffentlichen Bereichen aufhalten. Hierzu gehören das Tragen einer Maske, einen

Abstand von mindestens 2 Metern zu anderen einzuhalten und Menschenansammlungen und schlecht belüftete Räumlichkeiten zu meiden. Außerdem sollten Sie trotzdem mittelgroße bzw. große Zusammenkünfte meiden und weiterhin auf COVID-19-Symptome (Englisch) achten, insbesondere, wenn Sie mit einer Person zusammen waren, die krank ist.

Quelle: Centers for Disease Control and Prevention (Englisch)

## Weitere Informationen und Ressourcen zu COVID-19

Halten Sie sich auf dem Laufenden über die aktuelle COVID-19-Situation in Washington, Bekanntmachungen von Gouverneur Inslee (Englisch), Symptome (Englisch), wie sie sich verbreitet (Englisch) und wie und wann die Leute sich testen lassen sollten (Englisch). Weitere Informationen finden Sie in unseren Häufig gestellten Fragen (Englisch).

Die Rasse / ethnische Zugehörigkeit oder Nationalität einer Person birgt selbst kein höheres Risiko für COVID-19. Aus Daten geht jedoch hervor, dass Gemeinschaften von Farbigen in einem überproportionalen Ausmaß von COVID-19 betroffen sind. Dies ist auf die Auswirkungen von Rassismus und insbesondere des strukturellen Rassismus zurückzuführen, der einigen Gruppen weniger Möglichkeiten eröffnet, sich selbst und ihre Gemeinschaften zu schützen. Eine Stigmatisierung hilft nicht, die Krankheit zu bekämpfen (Englisch). Teilen Sie nur zutreffende Informationen, um der Verbreitung von Gerüchten und Fehlinformationen keinen Vorschub zu leisten.

- Bundesstaat Washington Department of Health Ausbruch des neuartigen Coronavirus 2019 (COVID-19)
- Reaktion des Bundesstaates Washington auf das Coronavirus (COVID-19)
- Finden Sie Ihr örtliches Gesundheitsamt oder Ihren Distrikt (Englisch)
- CDC Coronavirus (COVID-19) (Englisch)
- Abbau des Stigmas - Ressourcen (Englisch)

**Haben Sie noch Fragen?** Rufen Sie Ihre COVID-19-Informations-Hotline an: **1-800-525-0127**

Montag – 6 bis 22 Uhr, Dienstag – Sonntag und staatliche Feiertage (Englisch), 6 bis 18 Uhr. Für Dolmetscherdienste **drücken Sie #**, wenn Ihr Anruf entgegengenommen wird, und **nennen Sie Ihre Sprache.** Bei Fragen zu Ihrer eigenen Gesundheit, COVID-19-Tests oder Testergebnissen wenden Sie sich bitte an einen Arzt.

Um dieses Dokument in einem anderen Format zu erhalten, rufen Sie bitte 1-800-525-0127 an. Gehörlose oder schwerhörige Kunden rufen bitte 711 (Washington Relay (Englisch)) an oder senden eine E-Mail an civil.rights@doh.wa.gov.