

# 欢迎来到德国！

世界上目前依然存在感染新冠病毒 SARS-CoV-2 的风险。因此，为了避免危及您自己和他人，请您注意遵守以下规定和感染防护措施。这些规定和措施旨在保护您自己以及您周围的人不要患上病情可能会很严重的新冠病毒病 COVID-19 和该病可能带来的长期后遗症。

## 入境德国，我必须遵守哪些规定？

若您是从变异病毒地区入境，则您必须依规定拥有一个核酸扩增检测证明（使用 PCR 法、Poc-NAT 法或其他核酸扩增法）。12 岁以下儿童不需要证明。

如果您在进入德国前的几天内曾在变异病毒地区停留过，则您在入境前就必须在德国的入境门户网站 <https://einreiseanmeldung.de> 上进行登记。

如果您在国外的停留地在您进入德国时被列为变异病毒地区，则您必须遵守隔离义务。您可在网页 [www.rki.de/risikogebiete](http://www.rki.de/risikogebiete) 上，查到最新划分清单。

## 来自变异病毒地区的入境者须知：

年满 12 岁的入境者，入境时必须随身携带基于核酸检测（如 PCR 法）的检测证明。

您抵达德国后，机场所在地或您进行隔离的地方的卫生局可以责成您做核酸检测。请注意您有隔离 14 天的义务，这一规定也适用于疫苗接种者和康复者，而且原则上隔离时间不可能缩短。

## 对我来说，隔离义务意味着什么？

隔离义务意味着，在您抵达德国后，您必须立即以直达方式回到自家或者到您目的地的其他住所，并在那里进行隔离。隔离期间，您不得离开所住的房子或公寓，也不得接待来客。违反隔离规定的行为，会受到罚款处罚！

## 隔离期有多长？

隔离期为 14 天。

### **我已接种了疫苗，我还得隔离吗？**

如果您是在**变异病毒地区**停留过，则即便您拥有疫苗接种证明，也必须进行隔离。这是因为在变异病毒地区流行的值得关切的变异株，由于其性状的变化，可能会导致例如更容易传播、人体免疫反应发生变化或者病情发展更严重等后果。您不能通过阴性检测证明，缩短隔离期。

隔离时间未满 14 天时，在下列情况下可提前结束隔离：入境后相关地区不再被列为变异病毒地区时，隔离即告结束；或入境者向主管部门提交疫苗接种证明，且该证明上显示入境者已完全接种的新冠病毒 SARS-CoV-2 疫苗，是罗伯特·科赫研究所已确定它对之所以被划为变异病毒地区的变异病毒株有足够效力、并在其网站上特别指出是因本规定而予公布的疫苗时，隔离即告结束。

### **我有康复证明，也得隔离吗？**

如果您是在**变异病毒地区**停留过，则即便您拥有痊愈证明，也必须进行隔离。这是因为在变异病毒地区流行的值得关切的变异株，由于其性状的变化，可能会导致例如更容易传播、人体免疫反应发生变化或者病情发展更严重等后果。您不能通过阴性检测证明，缩短隔离期。一种例外情况是，若相关变异病毒地区在您入境之后、隔离时间还未满 14 天之前，不再被列为变异病毒地区时，则该地区被除名之时，也是隔离义务结束之刻。

### **入境时我拥有阴性检测证明，尽管如此我也得隔离吗？**

是的，您必须进行为期 14 天的隔离。一种例外情况是，若相关变异病毒地区在您入境之后、隔离时间还未满 14 天之前，不再被列为变异病毒地区时，隔离也告结束。

### **对隔离义务有没有例外规定？**

在一定情况下，对**隔离义务**有**例外规定**。如果您的情况属于这些例外规定的范畴，则您就不必进行隔离。

## **免除隔离义务的例外情况举例如下：**

- 在变异病毒地区过境或在德国过境的情况；
- 国外跨境通勤者（从国外到德国）和国内跨境通勤者（从德国到国外）的情况；
- 在德国停留时间不超过 24 小时的情况；
- 交通运输工作人员（最长不超过 72 小时）；
- 参加文化、体育活动。

所有例外情况的清单以及有关《新冠病毒入境法规》的进一步信息可参见：

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-infos-reisende/faq-tests-einreisende.html>

## **对少年儿童有什么规定？**

隔离义务也适用少年儿童。

**如果我曾停留过的变异病毒地区在我入境后不再属于变异病毒地区，我可以停止隔离？**

一旦相关地区不再被列为变异病毒地区，则隔离自动结束。

## **在德国停留期间我应该注意哪些事项？**

**如果您乘坐公共交通工具，则您就有戴口罩的义务。**

乘坐过程当中您必须佩戴防护口罩（FFP2/N95 或类似质量的口罩）或医用口罩（遮盖口鼻）。戴口罩义务不适用以下人群：

- 年龄未满 6 周岁的儿童；
- 因有医生书面证明其有健康问题、由医生书面证明其患有慢性疾病、或因其有残障而无法佩戴防护口罩或医用口罩的人；
- 聋人、听障人士以及需与他们交流或要陪同他们的人。

## 我所在的联邦州有哪些感染防护方面的规定？

请了解您所在的联邦州有关感染防护方面的规定。与您的停留或日常生活相关的感染防护规定，是由您所在的联邦州政府制定的。这些规定，譬如就包括在什么样的场所您必须佩戴口罩，在什么样的情况下您必须出示疫苗接种证明、康复证明或检测证明，您去饭店就餐或参加业余活动时必须注意那些防护措施等等。

通过以下链接，您可访问到各联邦州的相关网页：

<https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/corona-bundeslaender-1745198>

德国《传染病防治法》的具体实施工作，是由各联邦州负责完成的。各联邦州有权以法规形式，制定本州的传染病防治细则规定。因此，各个联邦州的规定可能会有所不同。各联邦州州长定期举行会议，协调防护措施，由此确保尽管德国各地的感染情况存在差异，但在全德范围内还是尽可能地实行统一的规定。

## 我怎样才能保护自己和他人不被感染？

- 通过减少与人接触、遵守基本的卫生防护措施，来保护自己和他人。请与人保持 **1.5 米的距离**，定期好好洗手。如果在日常生活中出现较拥挤的情况，就请戴上口罩。记住室内要定期**通风换气**。
- 如果您身上出现典型的**新冠病毒感染症状**（其中包括咳嗽、发热、流鼻涕、丧失嗅觉或味觉等），请电话联系您的家庭医生或医疗值班服务站（[www.116117.de](http://www.116117.de) / 电话号码：116117）。请搬到一个合适的住处，进行自我隔离，不接待来客。
- 请使用**新冠预警 App**（<https://www.coronawarn.app/de/>）。如果您与新冠病毒 SARS-CoV-2 感染者有过接触，该 App 就会自动通知您，并告知您重要的行为规范。