

衷心欢迎您来到德国！

目前仍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 和该疾病可能带来的长期后遗症。

内容

- **入境德国，我必须遵守哪些规定？**
- **在德国停留期间我应该注意哪些事项？**
- **我怎样才能保护自己和他人不被感染？**
- **我可以在哪里找到更多信息？**
- **我为什么收到了一条短信？**

入境德国，我必须遵守哪些规定？

进入德国时，您必须依照规定，随身携带疫苗接种证明、痊愈证明或阴性检测证明。6 岁以下儿童不需要证明。

如果您在进入德国前的几天里曾在高风险地区或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高风险地区或变异病毒地区，则您必须遵守隔离义务。您可在网页 www.rki.de/risikogebiete 上，查到最新的风险地区清单。

来自变异病毒地区的入境者须知：

入境时，您须依照规定，随身携带核酸检测（如 PCR 检测法）证明。

您抵达德国后，机场所在地或者您进行自我隔离的所在地的卫生局可以要求您做核酸检测。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痊愈者，而且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？

在高风险地区停留过的，隔离期为 10 天；在变异病毒地区停留过的，隔离期为 14 天。

我已接种了疫苗，还得隔离吗？

如果您是在**高风险地区**停留过，则当您通过德国的入境门户网站 <https://einreiseanmeldung.de> 向主管部门提交您的疫苗接种证明时，您的隔离期就告结束。上传证明，请使用数字化入境登记确认证明（PDF 文件）上的个人链接。如果您在入境前就已提交了疫苗接种证明，则您就不必进行隔离。

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。

请注意，您的疫苗接种证明必须满足保罗·埃尔利希研究所（Paul-Ehrlich-Institut）在其网站上公布的评判标准（有关所使用的疫苗、接种次数、加强针及间隔时间等）。详细信息请见：<https://www.pei.de/impfstoffe/covid-19>。

我有痊愈证明，也得隔离吗？

如果您是在**高风险地区**停留过，则当您通过德国的入境门户网站 <https://einreiseanmeldung.de> 向主管部门提交您的痊愈证明时，您的隔离期就告结束。上传证明，请使用数字化入境登记确认证明（PDF 文件）上的个人链接。如果您在入境前就已提交了痊愈证明，则您就不必进行隔离。

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。

请注意，您的痊愈证明必须符合罗伯特·科赫研究所（Robert-Koch-Institut）在下列互联网址上公布的评判标准：www.rki.de/covid-19-genesenennachweis。

入境时我有阴性检测证明，那我还是必须隔离吗？

是的，如果您的情况不属于例外情况的话（见下）。不过您可通过再一次的阴性检测证明，提前结束隔离。请注意对再次检测的等待期规定，即最早在入境 5 天之后，才允许

做（旨在提前结束隔离的）这项检测。您必须通过德国的入境门户网站 <https://einreiseanmeldung.de> 上传阴性检测证明，上传之后，隔离即告结束。

对隔离义务有没有例外规定？我能不能缩短旨在提前结束隔离的再次检测的等待时间？

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。

如果您不属于例外情况，而且也不属于痊愈或已接种疫苗的情况，则您原则上只能在入境 5 天之后，通过检测，提前结束隔离。不过对这个**等待期**，亦有一定的**例外规定**。这时您就可以在等待期还未结束时，凭借阴性检测证明，结束隔离，譬如说凭借您在入境前就已拥有的检测证明。请使用数字化入境登记确认证明（PDF 文件）上的个人链接，上传检测证明。成功上传的时间点，即为隔离结束的时间点。如果您在入境前就已通过入境门户网站上传了检测证明，则您就不必进行隔离。

免除隔离义务的例外情况举例如下：

- 在高风险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（对变异病毒地区：最长不超过 72 小时）
- 探望一亲等级的亲属（父母、子女）、停留时间不超过 72 小时的情况（不适用于变异病毒地区）

等待期的例外情况举例如下（不适用于变异病毒地区）：

- 出于强制性的工作、培训或就读需要而须入境且停留时间不超过五天的情况
- 探望二亲等级的亲属（如兄弟姐妹、(外)孙子女或(外)祖父母）的情况
- 文化和体育活动

所有例外情况的清单以及有关《新冠病毒入境法规》的进一步信息请见：

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

对少年儿童有什么规定？

6 岁以下、从高风险地区入境的少年儿童，入境 5 天之后，其隔离期自动结束，无需提交证明。

如果我曾停留过的高风险地区或变异病毒地区在我入境后，不再属于高风险地区或变异病毒地区，我是否可以停止隔离？

一旦相关地区不再作为风险地区列在 www.rki.de/risikogebiete 网页下的清单（即所谓的除名），则隔离自动结束。

在德国停留期间我应该注意哪些事项？

德国全国实行 3G 规定（即已接种疫苗、已痊愈、已检测），乘坐本地及长途公共交通工具时必须佩戴口罩。

在全德范围内，只有当您属于疫苗接种者、痊愈者或已接受检测者（《新冠病毒防治措施豁免法规》意义上的）时，您才允许乘坐飞机以及本地和长途公共交通工具。开学期间的中小學生以及出租车乘坐者享有例外。

此外，在乘坐过程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）。对下列人员免除其戴口罩的义务：

- 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传染病防治方面的规定。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、痊愈证明或检测证明，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**，定期彻底**洗手**。如果在日常生活中出现较拥挤的情况，就请戴上**口罩**。记住在室内要定期**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、失去嗅觉或味觉等），请电话联系您的家庭医生或联系医生值班服务站（www.116117.de/电话：116117）。请搬到合适的住处，进行自我隔离，不接待来客。
- 请使用德国的**新冠预警 APP**（<https://www.coronawarn.app/en/>）。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。

我可以在哪里找到更多信息？

- 德国联邦政府融合事务专员也提供**各种语言版本**的、有关防范新冠病毒的**行为规范**和建议的全面信息，可在此查阅这些信息：<https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/staatsministerin/corona>
- 有关《**新冠病毒入境法规**》的常见问题解答，您可在此查阅：<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-infos-reisende/faq-tests-einreisende-englisch.html>

我为什么收到了一条短信？

自 2021 年 3 月 1 日起，德国移动网络运营商依据德国《传染病防治法》第 36 条第 10 款第 1 句第 3 项结合《新冠病毒入境法规》第 12 条的规定，将德国有关新冠病毒的最新信息以短信方式发送给入境者。短信发送工作，由移动网络运营商负责落实。

为了避免人们多次收到新冠短信（例如家住边境附近的人），移动网络运营商在技术层面设置了一个封锁期，由此避免在一周内多次发送短信。

有关数据保护的更多信息，可在此查阅：

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-infos-reisende/einreise-sms/data-protection.html>