



Zusammen gegen Corona  
**Coronavirus SARS-CoV-2:  
Aktuelle Quarantäne-  
und Isolierungsregeln**

Die **Quarantäne- und Isolierungsregeln** gehören zu den wichtigsten Maßnahmen zur Bekämpfung der Coronavirus-Pandemie, um die schnelle Ausbreitung des Virus zu verhindern. Denn nach wie vor erkranken viele Menschen in Deutschland an COVID-19. Infektionen mit der vorherrschenden Omikron-Variante verlaufen allerdings häufiger mild und führen seltener zu einer Behandlung im Krankenhaus. Aus diesem Grund gibt es neue Regelungen zur Quarantäne und Isolierung, über die dieser Flyer informieren möchte.

Wichtig ist, dass die neuen Regelungen vom 02. Mai 2022 als Vorschlag des Bundes den Bundesländern zur Verfügung stehen. Bitte informieren Sie sich daher auch über die speziell in Ihrem Bundesland gültigen Regelungen. Grundsätzlich haben die Gesundheitsämter das letzte Wort, um in Einzelfällen auch abweichend entscheiden zu können.



# 1. Wie sollte man sich bei Symptomen verhalten?

Wenn man **Krankheitszeichen** einer Coronavirus-Infektion feststellt, sollte man Kontakte vermeiden und zu Hause bleiben. Krankheitszeichen einer Corona-Infektion können zum Beispiel Fieber, Husten, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen, Abgeschlagenheit, Kratzen im Hals oder Verlust des Geruchs- und Geschmacksinns sein. Bei Krankheitszeichen kann man bei der Hausarztpraxis oder bei einer lokalen Corona-Hotline oder einer Fieberambulanz anrufen. Nachts, an Wochenenden und Feiertagen ist deutschlandweit auch der ärztliche Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer **116 117** erreichbar. Dort erhält man Informationen darüber, was zu tun ist. Bei Notfällen die **112** wählen.



## 2. Welche Regeln gelten für eine Isolierung?

Die **Isolierung** ist eine behördlich angeordnete Maßnahme bei Personen mit bestätigter COVID-19-Infektion. Die Isolierung endet für alle (Ausnahme siehe in den nächsten Abschnitten) nach **5 Tagen**, gerechnet für symptomatische Fälle ab dem ersten vollen Tag nach Symptombeginn, für asymptomatische Fälle ab dem ersten vollen Tag nach Entnahme der Probe, die zum positiven Testergebnis führte.

Da prinzipiell auch danach noch eine Ansteckung möglich ist, wird im Anschluss an die verpflichtende Isolierung dringend empfohlen, sich täglich mit einem Antigen-Schnelltest selbst zu testen oder testen zu lassen, und sich weiterhin eigenverantwortlich zu isolieren, bis der Test negativ ist. Grundsätzlich gilt die Empfehlung, dass sich symptomatische Personen bis zu einer deutlichen Symptombesserung weiterhin isolieren sollten. Bei unvermeidlichen engen Kontakten sollte solange eine medizinische Maske getragen werden, bis ein negativer Test bzw. eine deutliche Symptombesserung vorliegen, um die Ansteckung anderer Menschen zu vermeiden.

Beschäftigte in Einrichtungen des Gesundheitswesens sowie Alten- und Pflegeeinrichtungen sowie ambulanten Pflegediensten und Einrichtungen der Eingliederungshilfe müssen zusätzlich ein negatives Testergebnis vorweisen (bzw. das PCR-Resultat muss einen CT-Wert über 30 aufweisen), um ihre Tätigkeit wieder aufnehmen zu können. Hierbei muss es sich um einen frühestens an Tag 5 abgenommenen Schnell- oder PCR-Test handeln. Zudem dürfen sie in den vorherigen 48 Stunden keine Symptome mehr gehabt haben.

Die Isolierungsdauer von Patientinnen und Patienten im stationären Bereich und von Bewohnerinnen und Bewohnern von Pflegeheimen kann sich unterscheiden. Informationen dazu gibt es unter:

**[www.rki.de/covid-19-entisolierung-stationaer](http://www.rki.de/covid-19-entisolierung-stationaer)**



### 3. Welche Regeln gelten für eine Quarantäne?

**Quarantäneregeln** gelten für Personen, die sich bei einer erkrankten Person angesteckt haben könnten. Für diese besteht daher die dringende Empfehlung, sich eigenverantwortlich für 5 Tage nach dem Kontakt zur infizierten Person täglich selbst mit einem Antigen-Schnelltest zu testen und die Kontakte zu reduzieren, v.a. mit Personen mit Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf. Dabei gilt als erster voller Tag der Quarantäne der Tag nach dem letzten Kontakt zu der infizierten Person. Das höchste Risiko für eine Ansteckung besteht für Haushaltskontaktpersonen einer mit dem Coronavirus infizierten Person.

Beschäftigte in Einrichtungen des Gesundheitswesens sowie Alten- und Pflegeeinrichtungen, ambulanten Pflegediensten und Einrichtungen der Eingliederungshilfe sollen über einen Zeitraum von fünf Tagen vor Dienstantritt einen



Antigen-Schnelltest oder einen PCR-Test (oder vergleichbaren Test auf Basis der Nukleinsäureamplifikation) durchführen lassen.

Auch nach Ablauf der 5 Tage wird angeraten, bis zu 14 Tage nach dem letzten Kontakt zur infizierten Person Kontakte zu reduzieren und eine medizinische Maske bei Kontakt mit anderen Personen zu tragen.

Kontaktpersonen sollten sich zudem selbst beobachten: Treten innerhalb dieser 14 Tage Symptome auf, die mit einer COVID-19-Erkrankung vereinbar sind, sollten sich diese Kontaktpersonen sofort in Selbst-Isolierung begeben und sich testen (lassen).

## 4. Welche Quarantäneregeln gelten, wenn man aus einem Virusvariantengebiet einreist?

Grundsätzlich gilt bezüglich Einreisender aus **Virusvariantengebieten** – vorbehaltlich begrenzter Ausnahmen u.a. für deutsche Staatsangehörige oder Personen mit Wohnsitz und Aufenthaltsrecht in der Bundesrepublik Deutschland, Durchreisende und Transportpersonal – ein Beförderungsverbot.

Personen, die aus einem Virusvariantengebiet in die Bundesrepublik Deutschland einreisen, sind grundsätzlich verpflichtet, sich vierzehn Tage in häusliche Quarantäne zu begeben. Die häusliche Quarantäne endet automatisch, sobald das betroffene Gebiet nicht mehr unter [www.rki.de/risikogebiete](http://www.rki.de/risikogebiete) gelistet ist.

Ausnahmen von der Einreisequarantänepflicht gelten u.a. für Durchreisende, Transportpersonal, wenn sie angemessene Schutz- und Hygienekonzepte einhalten sowie Personen, die Grenzpendler oder Grenzgänger sind, wenn die Tätigkeit für die Aufrechterhaltung betrieblicher Abläufe dringend erforderlich und unabdingbar ist. Auch Personen, auf die eine der Ausnahmen zutrifft, sind dazu verpflichtet, die zuständige Behörde unverzüglich zu informieren, wenn innerhalb von 14 Tagen nach der Einreise typische Symptome einer Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 auftreten.



# Impressum

## Herausgeber:

Bundesministerium für Gesundheit  
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Publikationen  
11055 Berlin

## Gestaltung, Layout und Satz:

Cosmonauts & Kings GmbH, 10559 Berlin

## Druck:

Hausdruckerei BMAS, 53123 Bonn

## Papier:

Circle Offset, Blauer-Engel-zertifiziert

## Stand:

Juni 2022, 1. Auflage

## Kostenlose Bestellung unter:

Email	publikationen@bundesregierung.de
Telefon	030 182722721
Fax	030 18102722721
Postalisch	Publikationsversand der Bundesregierung Postfach 48 10 09 18132 Rostock

## Bestellnummer: **BMG-G-11175**

*Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Bundesministeriums für Gesundheit kostenlos herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern während des Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Europa-, Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen.*