Unser Haus: Gemeinsam gegen Corona!

Als Mehrparteienhaus sind wir eine Gemeinschaft mit mehreren Generationen, die solidarisch am besten durch die Pandemie kommt. Schnelltests als neues Werkzeug können uns helfen, gemeinsam der dritten Welle zu trotzen. Bis das staatlich organisiert wird, müssen wir uns selbst helfen. Wir alle kontrollieren den “Schweizer Käse” an Schutzschichten, der die Gemeinschaft schützt. Lasst uns pragmatisch alles nutzen was hilft!

Unser Haus, unsere Gemeinschaft!

Vorschlag für unser Haus:

- Jede Familie & jeder Besucher trägt **pragmatisch** so gut wie möglich zur Virus-Eindämmung bei, mit allen verfügbaren Werkzeugen
- Jeder nutzt Corona-Schnelltests, **idealerweise 2x pro Woche**, wie auf den Folgeseiten beschrieben; aber **besser 1x** oder unregelmäßig **als gar nicht**
- **Je häufiger** jemand Kontakt mit Dritten hat (Büro, Einkaufen, privat, …), **desto wichtiger**, sich zu testen.
- **Wir sind solidarisch**: Jeder testet sich, um die anderen zu schützen
- **Wir handeln solidarisch**: wenn jemand mitteilt, infiziert zu sein oder Kontakt mit jemandem gehabt zu haben, sind wir dankbar für die Information und bieten, wo immer möglich, gegenseitig Hilfe an

Fußnote:
1 Insoweit und sobald jeder einzelne die Möglichkeit zur Impfung bekommt und bereit ist, sich impfen zu lassen.

Warum ALLE & OFT auf Corona testen?

- Weil wir Corona so wegsperren können!
- Weil jede:r unwissentlich ansteckend sein kann!
- Weil wir uns so gegenseitig schützen!

Wie kann ich mich testen?

- **Bürgertests**
  Anrecht auf mindestens 1x/Woche kostenloser Test durch geschultes Personal, z.B. in BaWü bei Apotheken[1], Ärzt:innen[2], 116117[3], Schnelltest-Zentren, …
  Meist mit Voranmeldung, am Besten regelmäßige Termine im Voraus buchen
- **Selbsttests**
  Tests zur Eigenanwendung[4], z.B. Discounter, Apotheke, Drogerie, online, ...
  Weniger Zeitaufwand, leicht zu Hause durchführbar, startet derzeit bei 4-5 €.
  Achtung bei der Wahl der Proben-Art*! Anleitung gut lesen, Erklärvideos schauen!

Proben-Arten

Vorderer Nasenabstrich (~2 cm tief)
Empfehlenswert für Selbsttests, kitzelt nur leicht, manche müssen aber niesen.

Tiefer Nasenabstrich
Häufig unangenehm, beim Arzt & im Testzentrum oft noch anzutreffen, für Pandemiebekämpfung nicht nötig

Rachenabstrich
Von einzelnen Ärzt:innen für Selbsttests mit Profi-Test (POCT) empfohlen, aber bitte nur nach Einweisung!

Spucke, Speichel, Sputum, Gurgeln
Angenehmer, aber vermutlich etwas unzuverlässiger.
Achtung: hört sich einfacher an, als es im Alltag ist!
▫ sinnvoll ggf. für Kinder, die Nase-Kitzeln nicht wollen

Blut & Stuhl?
Nicht empfehlenswert, Virus taucht dort zu spät auf, nach ansteckender Phase

1 https://t1p.de/emcr 2 https://t1p.de/ckhj 3 https://t1p.de/9egp 4 https://t1p.de/1rg3

Wann soll ich mich testen?

- Direkt vor Kontakt mit Risikogruppen
- Bei minimalen Symptomen
  z.B. Müdigkeit, Rückenschmerzen, Halskratzen
- 2x/Woche vorm Haus verlassen

Was tun bei negativem Test?

- **Sich freuen**
  Die Wahrscheinlichkeit, akut ansteckend zu sein, ist nach einem laut Anleitung durchgeführten Test Faktor 10-20 niedriger 😊
- **Restrisiko ernstnehmen**
  Kein Test ist perfekt, und keiner sagt die Zukunft voraus. Idealerweise tut man so, als hätte man gar keinen Test gemacht, d.h. nichts tun, was man nicht auch ohne Test gemacht hätte
- **AHA+L+A**
  Weiterhin Abstand halten, Maske tragen, Hygiene, Lüften, Corona-Warn-App & Luca-App nutzen
- **Kontaktfenster kurz halten**
  Wenn Kontakte sein müssen, dann möglichst bald! Mit jedem Tag steigt das Risiko, nach 3-6 Tagen ist der alte Test bedeutungslos

Was tun bei positivem Test?

- **Sofort isolieren!**
  Stark erhöhte Gefahr, sehr ansteckend zu sein – selbst ohne Symptome! Daher maximalen Abstand halten, auch zu Hause! Auch der Rest der Familie bleibt idealerweise komplett in der Wohnung bzw. testet sich, falls nicht vermeidbar, vor dem rausgehen. Kann ein:e Nachbar:in Einkäufe vor die Tür stellen?
- **Kontakte informieren**
  Jede:n, den/die ich in den letzten 14 Tagen getroffen habe, informieren & bitten, sich vorerst (bis zu meinem PCR-Bestätigungsergebnis) selbst zu isolieren oder zumindest vor jedem Treffen mit Dritten einen Test zu machen. Dieses Flugblatt weiterleiten ;-).
- **Arzt/Gesundheitsamt anrufen**
  Ein PCR-Bestätigungstest kann einen Fehlalarm ausschließen. Das Gesundheitsamt wird die Kontakte nochmal professionell nachverfolgen und ermöglicht Lohnfortzahlung.