



Welches Risiko gehe ich bei Treffen mit 2G- oder 3G-Regelung diesen Winter ein?



Generell gilt: Bei hohen Inzidenzen sollten Kontakte so gut wie möglich reduziert werden. Da sich das Virus derzeit hauptsächlich in Innenräumen verbreitet, sollten Treffen in Innenräumen auf den engen sozialen Kreis beschränkt werden. Die Hygieneregeln und Maßnahmen AHA+A+L (**A**bstand, **H**ygiene, **A**lltag mit Maske + Corona-Warn-App + Lüften) sollten eingehalten werden.

1 | Was ist der Unterschied zwischen einer 2G- und 3G-Regelung?



*bis 6 Monate nach Infektion (nachgewiesen durch positives PCR-Testergebnis)

- Bei einer 2G-Regelung haben nur Geimpfte und Genesene Zugang, bei einer 3G-Regelung Geimpfte, Genesene und Getestete.
- **Auch Geimpfte und Genesene können ansteckend sein** oder sich bei einem Treffen selbst erneut infizieren. Geimpfte sind jedoch sehr gut vor einer Erkrankung mit einem schweren Verlauf geschützt.
- **Getestete (aber ungeimpfte) Personen sind nicht vor einer Erkrankung mit einem schweren Verlauf geschützt!** Sie können sich bei Treffen unter 3G-Regelungen durch falsch-negativ Getestete oder Geimpfte (mit Durchbruchinfektion) anstecken und schwer an COVID-19 erkranken.

Antigen-Schnelltests können nicht alle Infektionen sicher erkennen. Insbesondere zu Beginn einer Infektion oder bei fehlerhafter Durchführung steigt das Risiko, dass eine Person ein negatives Testergebnis bekommt, obwohl tatsächlich eine Infektion vorliegt (**falsch-negativ**). Bei PCR-Tests ist die Wahrscheinlichkeit eines solchen falsch-negativen Ergebnisses wesentlich geringer.



2 | Was sollten Geimpfte und Ungeimpfte bei Treffen generell beachten?

1. Je höher die Inzidenzen, desto höher das Risiko, an COVID-19 zu erkranken, selbst für Geimpfte.

2. Die Einhaltung der Hygieneregeln, AHA+L, bleibt sowohl für Ungeimpfte als auch für Geimpfte weiterhin sehr wichtig. Ein einfacher Weg gegenseitiges Anstecken zu verhindern, ist das konsequente **Tragen einer Maske**, wenn der Abstand nicht eingehalten werden kann. Dies gilt für 2G- und 3G-Regelungen. Je weniger sich die Anwesenden an diese Maßnahmen halten, desto höher das Ansteckungsrisiko.



Das Risiko einer Ansteckung hängt von Größe, Ort und Art der Veranstaltung ab: **Kleinere Treffen, Treffen im Freien** sowie Treffen, in denen **Abstände zu anderen** eingehalten werden können, verringern das Ansteckungsrisiko. Was bei verschiedenen Arten von Treffen und Veranstaltungen zu beachten ist, zeigt auch der ControlCOVID-Stufenplan des RKI [\[1\]](#).

Unter 3G-Regelungen sinkt das Infektionsrisiko durch Ungeimpfte, je genauer die eingesetzten Tests sind und je sorgfältiger diese durchgeführt werden (z.B. durch geschultes Personal).

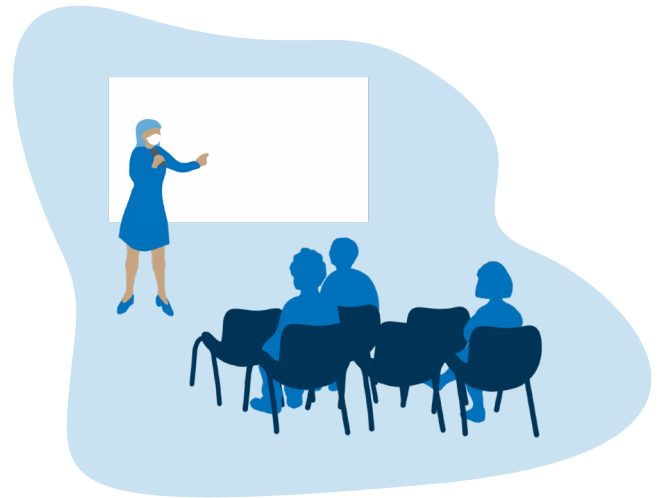
3.

4.



3 | Worauf lasse ich mich bei Treffen mit **2G**-Regelung ein, wenn ich **vollständig geimpft oder genesen** bin?

- **Die Impfung schützt fast immer vor einer Erkrankung mit einem schweren Verlauf.**
- Aber: Auch Geimpfte und Genesene können sich (erneut) anstecken.
- Geimpfte haben in den ersten Monaten nach der Impfung ein niedrigeres Ansteckungsrisiko als Ungeimpfte ^[2]. Das macht es auch weniger wahrscheinlich, dass sie nach einem Treffen Folgekontakte anstecken.
- Generell gilt: Je weniger **AHA+L** eingehalten wird, desto höher das Ansteckungsrisiko, auch bei Geimpften/Genesenen.



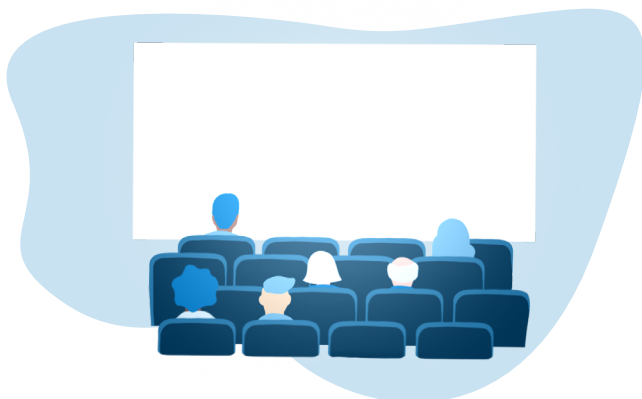
4 | Worauf lasse ich mich bei Treffen mit **3G**-Regelung ein, wenn ich...

...vollständig geimpft oder genesen bin?

- **Die Impfung schützt fast immer vor einer Erkrankung mit einem schweren Verlauf** ^[2].
- Für Geimpfte und Genesene gibt es unter einer 3G-Regelung ein **moderates Ansteckungsrisiko**. Dies hängt unter anderem vom **Anteil der Ungeimpften** an allen Teilnehmenden ab: **Je mehr Ungeimpfte, desto höher die Wahrscheinlichkeit**, dass sich falsch-negativ Getestete unter ihnen befinden. Das macht eine Ansteckung wahrscheinlicher.
- Geimpfte haben in den ersten Monaten nach der Impfung ein niedrigeres Ansteckungsrisiko als Ungeimpfte ^[2]. Das macht es auch weniger wahrscheinlich, dass sie nach einem Treffen Folgekontakte anstecken.
- Generell gilt: **Je weniger die Anwesenden AHA+L einhalten, desto höher das Ansteckungsrisiko.**

...noch nicht (vollständig) geimpft bin?

- Für Ungeimpfte ist das Risiko schwer an COVID-19 zu erkranken, im Vergleich zu Geimpften, **um ein Vielfaches (10- bis 20-mal) höher** ^[2].
- Für Ungeimpfte gibt es unter einer 3G-Regelung ein **moderates bis hohes Ansteckungsrisiko**. Dies hängt unter anderem vom Anteil der Ungeimpften an allen Teilnehmenden ab: **Je mehr Ungeimpfte, desto höher die Wahrscheinlichkeit**, dass sich falsch-negativ Getestete unter ihnen befinden. Das macht eine Ansteckung wahrscheinlicher.
- Ungeimpfte haben ein höheres Ansteckungsrisiko als Geimpfte ^[2]. Dadurch können nach einem Treffen auch Folgekontakte eher einer Infektion ausgesetzt sein.
- Generell gilt: **Je weniger die Anwesenden AHA+L einhalten, desto höher das Ansteckungsrisiko.**





5 | Sollten Geimpfte und Genesene sich zusätzlich testen?

Kontakt mit Risikogruppen im privaten Bereich: Nur geimpft oder genesen mit negativem Testergebnis

Personen mit **hohem Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf** (z.B. Personen über 60, Personen mit Grunderkrankungen wie Herz-Kreislauferkrankungen oder Übergewicht ^[2]) sollten unbedingt selbst geimpft sein und nur Kontakt zu Geimpften oder Genesenen mit negativem Testergebnis haben.

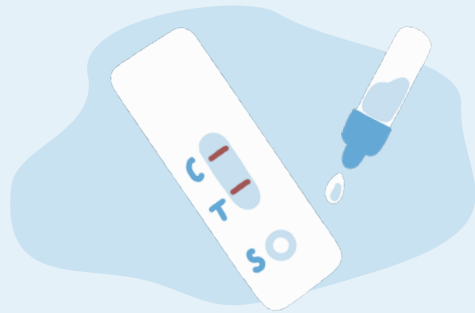


Wenn symptomatisch: PCR-Test

Ein **PCR-Test sollte immer durchgeführt werden, wenn man symptomatisch ist oder wenn man Kontakt zu einem bestätigten COVID-19-Fall hatte**. Am sinnvollsten ist es, den PCR-Test frühestens 5 Tage nach Kontakt durchführen zu lassen. Der PCR-Test kann bei der Hausärztin/dem Hausarzt durchgeführt werden. Bis dahin sollten Kontakte zu anderen eingeschränkt werden. Bei schweren Symptomen außerhalb der Praxisöffnungszeiten den ärztlichen Bereitschaftsdienst anrufen (116117).

Bei positivem Antigen-Schnelltest: PCR-Test

Personen, die sich testen (z.B. vor Kontakt zu Risikogruppen) und deren Testergebnis positiv ausfällt, benachrichtigen alle, die sie kürzlich getroffen haben (z.B. über Teilen des Testergebnisses in der Corona-Warn-App) und reduzieren ihre Kontakte. Ein positiver Schnelltest sollte beim Hausarzt/bei der Hausärztin durch einen PCR-Test überprüft werden.



Bei der Arbeit und an Betreuungs- und Bildungseinrichtungen: Antigen-Schnelltest oder Pool-PCR-Tests

Im **beruflichen Umfeld und in Bildungseinrichtungen** werden mindestens 2 Tests pro Woche empfohlen, insbesondere vor Kontakt zu Personen mit hohem Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf und Personen, die sich selbst nicht impfen lassen können (z.B. Kinder) ^[3]. Für KiTas und Grundschulen werden PCR-Tests mithilfe der Lolli-Methode empfohlen ^[4].



6 | Fazit

Im Herbst und Winter finden soziale Kontakte wieder vermehrt in Innenräumen statt. Was ist beim Besuch von verschiedenen Arten von Veranstaltungen zu beachten?

1. Inzidenz

Bei **hohen Inzidenzen** steigt das Risiko einer Infektion sowohl für Ungeimpfte als auch für Geimpfte. **Bei steigenden Inzidenzen sollten Kontakte insgesamt wieder reduziert werden.** Treffen sollten nur noch im engen sozialen Kreis stattfinden. Veranstaltungen außerhalb des engen sozialen Kreises sollten vermieden werden.



2. AHA+L

Egal, ob bei 2G oder 3G: Das **Verhalten** der Anwesenden ist ein entscheidender Faktor, um Infektionen zu vermeiden. Die AHA + L Regeln sollten weiter eingehalten werden, auch von Geimpften.



3. Risiko

Das Risiko sich (erneut) zu infizieren hängt von der Art der Veranstaltung ab (Größe, Location drinnen vs. draußen, Personenanzahl, Einhaltung der Maßnahmen, 2G- vs. 3G-Regelung).



4. Corona-Warn-App

Corona-Warn-App: Die Check-In-Funktion ermöglicht es Personen im Falle einer Infektion, schnell diejenigen zu warnen, die sich im selben Zeitraum in derselben Location (Innengastronomie, Party, Club) aufgehalten haben [5]. PCR oder Antigen-Schnelltests können in der App registriert werden und im Falle eines positiven Ergebnisses mit anderen geteilt werden. Dadurch werden Risikokontakte schnell und direkt gewarnt, ohne die Gesundheitsämter zu belasten.



5. Testen

Vor Kontakt zu **Personen mit hohem Risiko für einen schweren Verlauf** sollten sich auch Geimpfte und Genesene testen lassen und nur mit einem negativen Testergebnis treffen. Vor privaten Treffen können Antigen-Schnelltests helfen, Infektionen zu erkennen.



6. Impfung

Eine Impfung ist der beste Schutz vor schweren Erkrankungen. Zusätzlich kann man durch umsichtiges Verhalten sowohl sich selbst als auch andere vor Infektionen schützen.



Quellen und weitere Informationen

[1] Der ControlCOVID Stufenplan des RKI bietet Empfehlungen zu Testkonzepten in verschiedenen Settings basierend auf einer Kombination der Leitindikatoren 7-Tages-Inzidenz (Fälle/100.000), 7-Tages-Hospitalisierungsinzidenz und Anteil der COVID-Fälle auf den Intensivstationen: www.rki.de/control-covid

[2] FAQs zur COVID-19-Impfung: www.rki.de/covid-19-faq-impfen

[3] Die Nationale Teststrategie des Bundesministeriums für Gesundheit zeigt auf, welche Arten von Tests in welchen Settings

zum Einsatz kommen: <https://www.rki.de/covid-19-teststrategie>

[4] Weitere Infos zur Lolli-Testung an Schulen und Bildungseinrichtungen: https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Downloads/Flyer-Pooltestung-Organisation.pdf?__blob=publicationFile

[5] Weitere Infos zur Corona-Warn-App: www.rki.de/cwa