



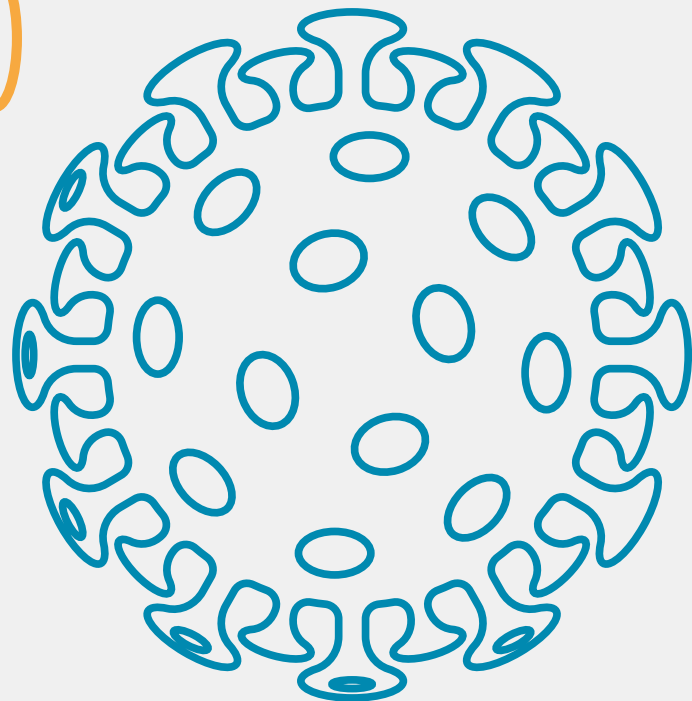
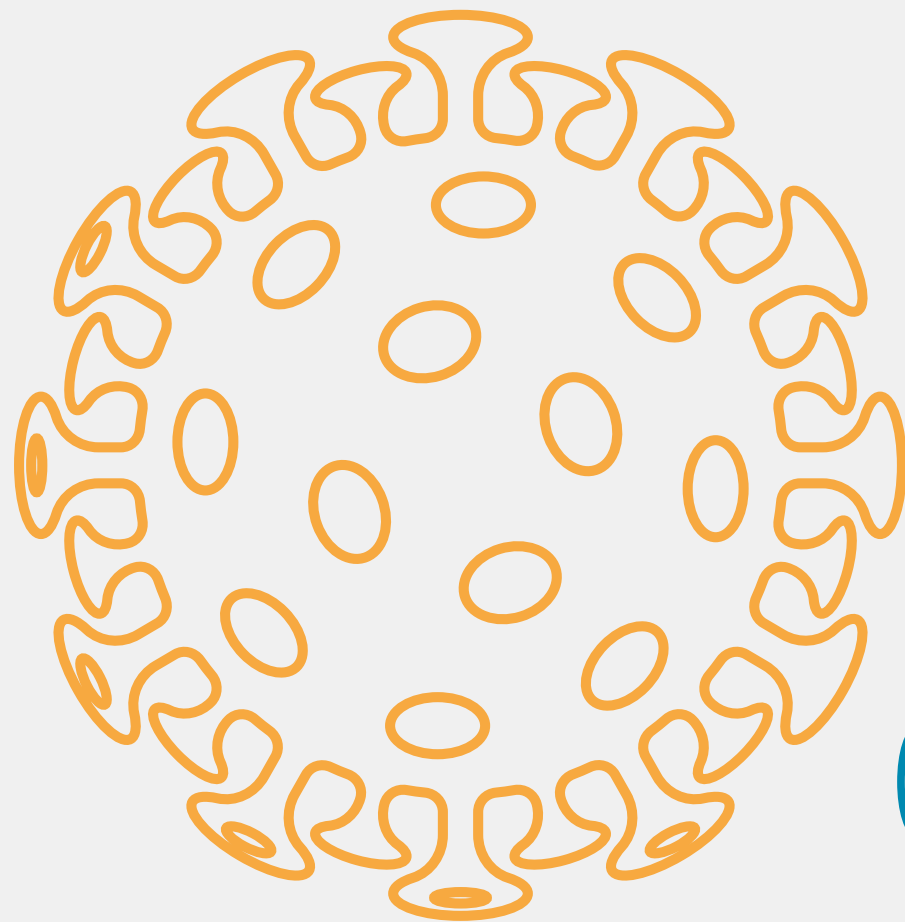
Bundesministerium
für Gesundheit

*Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.*



Coronavirus SARS-CoV-2

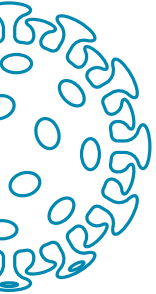
Informationen und praktische Hinweise



**Zusammen
gegen Corona**

Sicheres und respektvolles Verhalten!

- Bitte befolgen Sie unbedingt die aktuellsten **Anweisungen, Aufforderungen und Hinweise der Behörden!**
- Wir müssen **diszipliniert und gemeinsam** handeln. Dies hilft, Ihre Gesundheit und die Gesundheit Ihrer Mitmenschen zu schützen.
- Vertrauen Sie nur **Informationsquellen**, die sicher und vertrauenswürdig sind.
- In Deutschland erhalten Sie aktuelle und sichere Informationen u.a. über das Robert Koch-Institut (RKI), die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) oder das Bundesministerium für Gesundheit (BMG).
- Achten Sie auch auf aktuelle Informationen der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Die WHO bietet aktuelle und sichere Informationen in verschiedenen Sprachen an.



Wie kann ich mich am besten schützen?

Abstand + Hygiene + Alltag mit Maske: mit der AHA-Formel können Sie sich einfach und wirksam schützen. Ergänzt wird die Formel durch ein A („App“) und ein L („Lüften“).

Das A steht für die Corona-Warn-App. Mit dieser können Menschen anonym und schnell darüber informiert werden, wenn sie sich in der Nähe eines Infizierten aufgehalten haben. Das L für Lüften bedeutet, dass Sie auch auf eine regelmäßige Belüftung der Innenräume achten sollten.

Klären Sie Ihre Familie, Freundinnen und Freunde sowie Bekannte über diese Schutzmaßnahmen auf. Nur, wenn wir achtsam bleiben, können wir uns und andere vor einer Infektion schützen.



Schützende Hygieneregeln beim Husten und Niesen

- Husten oder niesen Sie in ein Taschentuch. Verwenden Sie es nur einmal. Entsorgen Sie Taschentücher in einem Mülleimer.
- Ist kein Taschentuch griffbereit, halten Sie sich beim Husten und Niesen die Armbeuge (nicht die Hand!) vor Mund und Nase.



Händewaschen

- Waschen Sie sich regelmäßig die Hände mit Seife. Insbesondere, wenn Sie nach Hause kommen, nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten, vor dem Kochen, vor dem Essen, nach dem Gang zur Toilette und vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten. Wenn möglich, waschen Sie sich die Hände auch vor dem Anlegen und Ablegen einer Maske.
- Halten Sie beim Händewaschen die Hände unter fließendes Wasser. Seifen Sie dann die Hände rundum ein. Reiben Sie die Seife an allen Stellen der Hand sanft ein und lassen Sie sich hierfür 20 bis 30 Sekunden Zeit. Spülen Sie die Hände anschließend ab. Trocknen Sie die Hände sorgfältig.



Abstand halten und Mund-Nase-Schutz tragen

- Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Kontaktbeschränkungen in Ihrem jeweiligen Bundesland.
- Vermeiden Sie enge Kontakte wie Händeschütteln, Küssen und Umarmen. Das ist nicht unhöflich, denn Sie schützen sich und andere.
- Wenn Sie krank sind, bleiben Sie zu Hause, um sich auszukurieren und eine Weiterverbreitung der Krankheitserreger zu verhindern.
- Halten Sie mindestens 1,5 Meter Abstand, um eine direkte Übertragung von Krankheitserregern zu vermeiden. Auch Personen, die infiziert sind, aber keine Krankheitssymptome aufweisen, können andere anstecken.
- In öffentlichen Verkehrsmitteln und beim Einkaufen soll ein medizinischer Mund-Nase-Schutz getragen werden. Darunter fallen sogenannte OP-Masken sowie FFP2-, KN95- oder N95-Masken. Die Umsetzung der Regel liegt bei den Bundesländern. Regional können darüber hinaus weitere Regelungen gelten. Bitte prüfen Sie die jeweils geltenden Regelungen an Ihrem Ort.

Wissenswertes zum Coronavirus SARS-CoV-2

Das Coronavirus SARS-CoV-2 kann durch Tröpfchen (z.B. beim Niesen und Husten), aber auch über Aerosole übertragen werden. Aerosole sind kleinste Tröpfchenkerne, die vor allem beim lauten Sprechen oder Singen freigesetzt werden können. Sie können über einen längeren Zeitraum in der Luft stehen und Viren übertragen. Daher sollten Innenräume regelmäßig gelüftet werden.

Auch Schmierinfektionen spielen eine Rolle. Viren können indirekt über die Hände von verunreinigten Oberflächen auf die Mund- oder Nasenschleimhaut oder die Augenbindehaut übertragen werden. Daher ist es wichtig, die allgemeinen Hygieneregeln wie regelmäßiges Händewaschen zu beachten.

Der Krankheitsverlauf kann sich unterscheiden, was die Beschwerden und ihre Schwere betrifft. Es können symptomlose Infektionen bis hin zu schweren Lungenentzündungen auftreten.

Zu den häufigsten erfassten Symptomen zählen Husten, Schnupfen, Fieber sowie Geruchs- und Geschmacksverlust. Diese müssen nicht in Kombination auftreten. Weitere mögliche Symptome sind Kopf- und Gliederschmerzen, Abgeschlagenheit und Halsschmerzen. Auch Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen können als Folge einer Infektion mit SARS-CoV-2 auftreten.

Besonders Ältere und Menschen mit Vorerkrankungen haben ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf. Schwere Verläufe können aber auch bei jüngeren Personen ohne Vorerkrankungen auftreten.

Derzeit wird davon ausgegangen, dass zwischen einer Ansteckung und dem Auftreten von Krankheitssymptomen bis zu 14 Tage vergehen können. Die mittlere Zeitspanne zwischen Ansteckung und Symptombeginn beträgt 5 – 6 Tage.

Es ist wichtig zu wissen, dass infizierte Personen bereits einige Tage, bevor sie Krankheitszeichen entwickeln, andere anstecken können! Viele Ansteckungen erfolgen bereits innerhalb von ein bis zwei Tagen, bevor die infizierte Person Krankheitszeichen hat.

Eine akute Infektion wird über den direkten Nachweis des Virus festgestellt. Am zuverlässigsten ist der Nachweis des Erbmaterials des Virus mit einem PCR-Test, der in einem Labor durchgeführt wird.

Ein weiterer Test ist der Antigen-Schnelltest, der von geschultem, medizinischem Personal durchgeführt werden muss. Die einfachere Auswertung dieses Tests kann auch außerhalb eines Labors stattfinden.

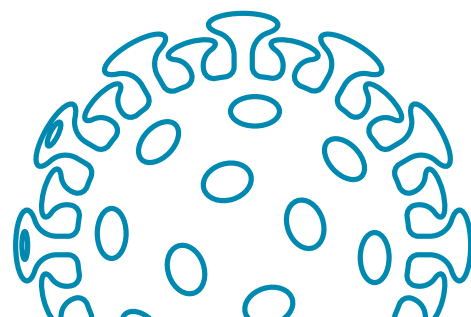
Mittlerweile haben die ersten Antigen-Selbsttests eine Sonderzulassung des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte erhalten. Diese können nun im Handel erworben und von medizinischen Laien sicher angewendet werden.

Wichtig: Ein positiver Antigen-Selbsttest stellt einen ersten Verdacht auf eine Infektion dar und erfordert eine umgehende Bestätigung mit einem PCR-Test.

Bei einem positiven Antigentest müssen Sie davon ausgehen, dass Sie für andere Menschen hochansteckend sind. Ein negatives Testergebnis hingegen schließt eine Infektion mit dem Coronavirus nicht aus, deswegen müssen die Schutzmaßnahmen (AHA+L+A-Regeln) unbedingt weiterhin eingehalten werden.

Ist jemand in Ihrem Umfeld erkrankt, heißt das nicht, dass die Person Schuld an ihrer Erkrankung hat.

In bestimmten Bereichen – zum Beispiel im Kindergarten, im Pflegeheim, auf der Arbeit – lassen sich nicht immer alle Situationen einer möglichen Übertragung des Virus vermeiden.



Bin ich am Coronavirus SARS-CoV-2 erkrankt?

Wenn Sie Krankheitssymptome an sich erkennen oder Kontakt zu einer Person hatten, bei der das Coronavirus SARS-CoV-2 nachgewiesen wurde, vermeiden Sie unnötige Kontakte mit anderen Menschen (besonders zu Risikogruppen) und bleiben Sie zu Hause.

Rufen Sie bei Symptomen Ihre Hausarztpraxis, eine andere behandelnde Ärztin bzw. einen Arzt, den ärztlichen Bereitschaftsdienst, eine lokale Corona-Hotline oder eine Fieberambulanz an. Diese Kontaktstellen informieren über das weitere Vorgehen.

Der ärztliche Bereitschaftsdienst ist auch nachts, an Wochenenden und Feiertagen deutschlandweit unter der Telefonnummer 116 117 erreichbar.

Bei Notfällen wählen Sie die 112.

Informieren Sie die Ärztin oder den Arzt, wenn Sie z.B. Vorerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, schwere Depression, bipolare Störung, Demenz oder chronische Atemwegserkrankungen haben. Dies gilt auch, wenn Sie Erkrankungen haben und Therapien erhalten, die das Immunsystem schwächen.

Bitte gehen Sie nicht ohne vorherige Terminvereinbarung in die Praxis. Damit schützen Sie andere und verhindern eine Weiterverbreitung des Coronavirus!

Hatten Sie Kontakt zu einer infizierten Person, haben jedoch keine Krankheitszeichen, informieren Sie das zuständige Gesundheitsamt. Das gilt auch, wenn Sie die Corona-Warn-App nutzen und eine entsprechende Warnmeldung erhalten.

Das Gesundheitsamt informiert Sie über das weitere Vorgehen.

Ihr örtliches Gesundheitsamt finden Sie unter www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Welche Impfstoffe gibt es?

In Deutschland sind bereits mehrere Impfstoffe zur Impfung gegen COVID-19 zugelassen. Da sich die Produktion noch im Aufbau befindet, steht derzeit nur eine begrenzte Menge an täglich verfügbaren Impfstoffen zur Verfügung. Deshalb werden die Impfungen anhand von wissenschaftlichen Kriterien priorisiert:

Zuerst werden die Menschen geimpft, die ein besonders hohes Risiko für einen schweren und tödlichen Krankheitsverlauf oder ein besonders hohes berufliches Risiko haben, sich oder schutzbedürftige Personen anzustecken.

Ziel ist es, nach und nach allen Menschen einen gleichberechtigten Zugang zur Corona-Schutzimpfung zu ermöglichen. Eine Pflicht zur Impfung gegen COVID-19 besteht in Deutschland nicht.

Alle aktuellen Informationen zur Corona-Schutzimpfung finden Sie unter www.corona-schutzimpfung.de und unter den bundesweiten kostenlosen Telefonnummern **116 117** oder **0800 0000837** (in den Sprachen Englisch, Türkisch, Russisch und Arabisch) sowie in Gebärdensprache unter www.zusammengegencorona.de.

Welche Rolle spielen Mutationen des Coronavirus?

Auch in Deutschland breiten sich neue Varianten des Coronavirus aus. Vor allem die erstmals in Großbritannien nachgewiesene Variante B.1.1.7. Diese ist nach dem derzeitigen Kenntnisstand ansteckender als das bisherige SARS-CoV-2.

Die bisher ergriffenen Schutzmaßnahmen und empfohlenen Verhaltensregeln (u.a. AHA+L+A) schützen auch vor Ansteckungen mit den neuen Varianten und sollten daher konsequent beachtet werden.

Ist ein Mund-Nase-Schutz notwendig?

Trägt ein mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 infizierter Mensch einen Mund-Nase-Schutz, wird ein Teil der z. B. beim Husten oder Niesen gebildeten Tröpfchen zurückgehalten. Die Tröpfchen können sich daher nicht so stark verbreiten wie ohne Schutz. Insbesondere in Situationen, in denen die Abstandsregeln nicht immer eingehalten werden können, ist ein Mund-Nase-Schutz daher sinnvoll.

Atemschutzmasken mit dem FFP2- oder FFP3-Standard („filtering face piece“) schützen die Trägerin bzw. den Träger selbst vor einer Ansteckung mit Krankheitserregern. Es sollen Masken ohne ein Ausatemventil verwendet werden, da dann der Fremdschutz herabgesetzt ist.

Nach dem Beschluss der Ministerpräsidentenkonferenz vom 19.01.2021 sollen in öffentlichen Verkehrsmitteln und beim Einkaufen OP-Masken, FFP2-, KN95- oder N95-Masken getragen werden. FFP2, KN95 und N95 sind Schutzklassen-Bezeichnungen aus verschiedenen Ländern für partikelfiltrierende Halbmasken. Die Umsetzung der Regel liegt bei den Bundesländern.

In Regionen mit besonders hohen Fallzahlen gilt eine Maskenpflicht oftmals auch auf der Straße. Regional können darüber hinaus weitere Regelungen gelten. Prüfen Sie daher bitte die jeweils geltenden Regelungen an Ihrem Ort.*

Wichtig: die Maske muss gut und dicht über Mund und Nase sitzen und gewechselt werden, wenn sie feucht geworden ist. Denn feuchte Masken sind kein Hindernis für Viren.

In jedem Fall gilt, auch wenn Sie einen Mund-Nase-Schutz tragen: Halten Sie möglichst den Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen ein, achten Sie auf eine gute Handhygiene, richtiges Husten und Niesen sowie regelmäßiges Lüften.

Ist die Verwendung von Hände-Desinfektionsmitteln erforderlich?

Regelmäßiges und gründliches Händewaschen ist in der Regel ausreichend. Ist das Händewaschen nicht möglich, kann eine Hände-desinfektion sinnvoll sein.

Was ist der Unterschied zwischen einer Isolierung und einer Quarantäne und welchen Zweck haben diese?

Die Isolierung ist eine behördlich angeordnete Maßnahme bei Patientinnen und Patienten mit einer bestätigten SARS-CoV-2-Infektion. Sie kann je nach Schwere der Erkrankung sowohl zu Hause als auch im Krankenhaus erfolgen.

Die Quarantäne ist eine zeitlich befristete Absonderung von Personen, bei denen der Verdacht auf eine Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 besteht oder von Personen, die möglicherweise das Virus verbreiten können. Dabei handelt es sich meist um Kontaktpersonen von Erkrankten oder um Reiserückkehrer aus Risikogebieten.**

Ziel einer Isolierung oder Quarantäne ist es, durch Reduktion von Kontakten zu anderen Personen die Verbreitung eines Krankheitserregers zu verhindern.

* Die Warn-App NINA bietet, neben wichtigen Warnmeldungen auch Informationen zur Corona-Pandemie. Für abonnierte Orte und, sofern aktiviert, Ihren aktuellen Standort, können Sie sich hier auch über aktuell lokal geltende Regelungen informieren. Weitere Informationen zur Warn-App NINA finden Sie hier: www.bbk.bund.de/DE/NINA/Warn-App_NINA_node.html

** Wie Sie sich verhalten müssen, wenn Sie nach Deutschland einreisen, finden Sie hier: www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende
Seit dem 1. März 2021 versenden die deutschen Mobilfunknetzbetreiber außerdem aktuelle Corona-Informationen der Bundesregierung per Kurznachrichte an Einreisende.

Wie lange dauert eine Isolierung bzw. eine Quarantäne?

Die Entscheidung, ob eine Person die häusliche Quarantäne oder die häusliche Isolierung verlassen kann, trifft das zuständige Gesundheitsamt in Abstimmung mit der ärztlichen Betreuung.

Bei Personen, die wegen einer Erkrankung an COVID-19 in häuslicher Isolierung sind, wird frühestens zehn Tage nach Krankheitsbeginn die Isolierung aufgehoben. Je nach Schwere der Symptome müssen ggf. noch weitere Kriterien erfüllt sein (z.B. nachhaltige Besserung der akuten COVID-19 Krankheitszeichen).

Für die häusliche Quarantäne empfiehlt das Robert Koch-Institut (RKI) die Dauer von 14 Tagen. Gerechnet wird ab dem Tag des Kontakts zu einer ansteckenden Person.

Bevor die Quarantäne nach 14 Tagen aufgehoben wird, ist ein Antigenschnelltest oder PCR-Test erforderlich.

Worauf muss ich bei einer häuslichen Quarantäne achten?

Während der häuslichen Quarantäne müssen Sie den Anordnungen des Gesundheitsamtes Folge leisten. Dazu zählt, dass Sie Ihr Zuhause nicht verlassen und keinen Besuch empfangen. Beobachten Sie außerdem Ihren Gesundheitszustand.

Vermeiden Sie engen Kontakt zu Mitbewohnerinnen beziehungsweise Mitbewohnern und nutzen Sie Räume möglichst zeitlich getrennt.

Bei unvermeidbarem Aufenthalt im selben Raum halten Sie einen Abstand von mindestens 1,5 Metern ein und tragen Sie einen medizinischen Mund-Nase-Schutz.

Auch wenn für Ihre Haushaltsangehörigen keine Quarantäne angeordnet wurde, empfiehlt sich, dass sie sich nach Möglichkeit in eine freiwillige Quarantäne begeben.

Informieren Sie auch enge Kontakte außerhalb Ihres Haushalts. Diese sollten ebenfalls ihre Kontakte möglichst beschränken und auf mögliche Krankheitszeichen achten.

Bitten Sie Familienangehörige, Bekannte oder Freundinnen beziehungsweise Freunde um Hilfe bei Einkäufen, die dann vor Ihrer Tür abgestellt werden sollten.

Achten Sie darauf, Ihre Wohnung oder Ihr Haus regelmäßig zu lüften.

Besteck, Geschirr und Hygieneartikel sollten nicht mit anderen Familienmitgliedern oder Mitbewohnerinnen beziehungsweise Mitbewohnern geteilt werden. Utensilien und Geschirr müssen regelmäßig und gründlich abgewaschen werden.

Was soll ich tun, wenn während der häuslichen Quarantäne oder häuslichen Isolierung Beschwerden auftreten?

Informieren Sie bitte unverzüglich das Gesundheitsamt, wenn Sie während der häuslichen Quarantäne ein allgemeines Krankheitsgefühl oder Krankheitszeichen wie Fieber, Husten, Atembeschwerden entwickeln.

Falls Sie eine bereits bestätigte, leichte COVID-19-Erkrankung in häuslicher Isolierung auskurieren, sollten Sie, wenn Ihre Beschwerden zunehmen, umgehend telefonisch ärztlichen Rat suchen.

Wenn Sie wegen einer anderen bzw. bereits bestehenden Erkrankung ärztliche Hilfe benötigen, wenden Sie sich telefonisch an Ihre Hausarztpraxis, eine andere Arztpraxis oder an den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer 116 117.

Weisen Sie in dem Telefonat unbedingt auf Ihre häusliche Quarantäne hin.

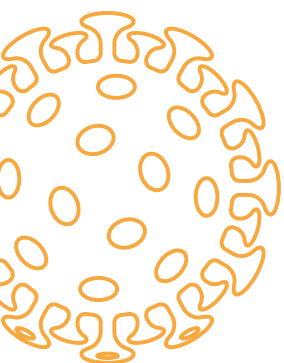
In Notfällen, zum Beispiel bei akuter Atemnot, rufen Sie die Notfallnummer 112 an.

Gibt es Spätfolgen einer COVID-19-Erkrankung?

Bei COVID-19 können noch Wochen beziehungsweise Monate nach der akuten Erkrankung Symptome vorhanden sein oder neu auftreten. Dazu gehören organspezifische Langzeitfolgen nach einer Intensivbehandlung. Spätfolgen einer COVID-19 Erkrankung können aber unabhängig von der Schwere der Erkrankung auftreten. Diese können auch bei Patientinnen und Patienten, die nur leicht erkrankt waren und nicht im Krankenhaus behandelt werden mussten, auftreten.

Symptome wie ein allgemeines Krankheitsgefühl, Mattigkeit, Merkstörungen oder eine andauernde Erschöpfung der Betroffenen können bestehen. Auch von ungewöhnlichen Symptomen wie plötzlichem Erbrechen und starkem Schwindel wird berichtet. Viele der Betroffenen können nur mit Mühe den Alltag bewältigen oder sind dazu gar nicht in der Lage.

Die genauen Ursachen der Spätfolgen einer Infektion werden derzeit noch erforscht. Wenn bei Ihnen in Folge einer Infektion Beschwerden weiterhin bestehen oder neu auftreten, informieren Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt über Ihre Symptome.



Wo finde ich weitere Informationen?



Mit der Corona-Warn-App können Sie anonym und schnell darüber informiert werden, wenn Sie sich in der Nähe eines Infizierten aufgehalten haben.

Die App ist kostenlos im [App Store](#) und bei [Google Play](#) zum Download erhältlich.

Das **Gesundheitsamt** an Ihrem Wohnort bietet Informationen und Unterstützung an.

Die Telefonnummer Ihres Gesundheitsamtes finden Sie unter:

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Das **Bundesministerium für Gesundheit (BMG)** informiert zentral über das Coronavirus auf der Webseite: www.zusammengegencorona.de

und zur Corona-Schutzimpfung auf der Webseite: www.corona-schutzimpfung.de

Bürgertelefon: **030 346 465 100**

Beratungsservice für Gehörlose und Hörgeschädigte:

Fax: **030 340 60 66-07**,

info.deaf@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

Gebärdentelefon (Videotelefonie):

www.gebaerdentelefon.de/bmg/

Das **Robert Koch-Institut (RKI)** informiert über das Coronavirus auf seiner Website:

www.rki.de

Die **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)** hat Antworten auf häufige Fragen zum Coronavirus zusammengestellt unter: www.infektionsschutz.de

Das **Paul-Ehrlich-Institut (PEI)** informiert u.a. über die COVID-19-Impfstoffe auf seiner Webseite: www.pei.de/coronavirus

Aktuelle Informationen in mehreren Sprachen finden Sie auch unter:

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

und

www.eu-gleichbehandlungsstelle.de/corona-virus

Das **Auswärtige Amt** informiert zur Sicherheit von Reisen in betroffene Regionen:


www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit


Die **Weltgesundheitsorganisation (WHO)** informiert zur globalen Lage: www.who.int


Impressum


Herausgeber

Bundesministerium für Gesundheit
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Publikationen
11055 Berlin
www.bundesgesundheitsministerium.de

 [bmg.bund](https://www.facebook.com/bmg.bund)

 [bmg_bund](https://twitter.com/bmg_bund)

 [BMGesundheit](https://www.youtube.com/BMGesundheit)

 [bundesgesundheitsministerium](https://www.instagram.com/bundesgesundheitsministerium)

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., 30175 Hannover

Stand 10.03.2021

Layout eindruck.net, 30175 Hannover

Titelillustration Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin

Piktogramme Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50825 Köln

Bestellmöglichkeit

Publikationsversand der Bundesregierung

Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

Servicetelefon: 030 182722721

Servicefax: 030 18102722721

E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Bestellung über das Gebärdentelefon:

gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

Online-Bestellung www.bundesregierung.de/publikationen

Weitere Publikationen der Bundesregierung zum Herunterladen und zum Bestellen finden Sie ebenfalls unter:

www.bundesregierung.de/publikationen

Bestellnummer BMG-G-11099

URL-Verweise

Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen wird, ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

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.