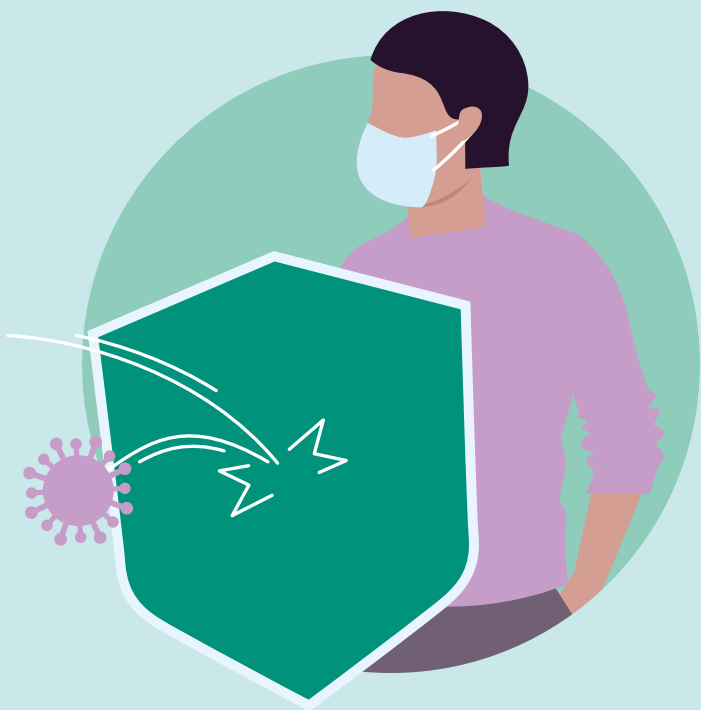




Bundesministerium
für Gesundheit

Zusammen
gegen Corona



Zusammen gegen Corona:

**Wie wir uns vor
dem Coronavirus
schützen können**

1. Impfen hilft:

Die Corona-Schutzimpfung ist unser bester Schutz

Die **Corona-Schutzimpfung** bietet uns den derzeit **besten Schutz** vor einer COVID-19-Erkrankung und ihren Folgen. Je mehr Menschen geimpft sind, desto schwerer ist es für das Coronavirus, sich auszubreiten. Und wir können Erkrankungen, die schwere und tödliche Verläufe haben können, verhindern. Die Corona-Schutzimpfung ist kostenfrei.



In Deutschland stehen uns mehrere **wirksame und sichere Impfstoffe** gegen das Coronavirus zur Verfügung. Neben den mRNA-Impfstoffen von Moderna und BioNTech/Pfizer sowie dem Vektorimpfstoff von Johnson & Johnson wird auch ein proteinbasierter Impfstoff von Novavax sowie ein klassischer Totimpfstoff von Valneva angeboten. Zudem sind an die Omikron-Variante angepasste COVID-19 Impfstoffe von Moderna und BioNTech/Pfizer zur Auffrischimpfung von Personen ab 12 Jahren zugelassen.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt **allen Personen ab 5 Jahren** eine COVID-19-Impfung.

Gesunden Kindern im Alter von 5-11 Jahren wird eine **einmalige Impfung** empfohlen. Gesunde Kinder mit **Kontakt zu Personen mit hohem Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf** sollen eine Grundimmunisierung (zwei Impfdosen in der Regel im Abstand von 3 bis 6 Wochen) erhalten. Kindern **mit**

Vorerkrankungen und einem erhöhten Risiko für schwere COVID-19-Verläufe wird eine **Grundimmunisierung** sowie eine **Auffrischimpfung** nach 6 Monaten empfohlen. Zudem sollen sie eine **2. Auffrischimpfung** nach weiteren 6 Monaten erhalten.

Allen Personen ab 12 Jahren werden **zwei Impfungen** zur **Grundimmunisierung** und eine **Auffrischimpfung**, der sogenannte Booster, **im Abstand von 6 Monaten zur zweiten Impfdosis** empfohlen. Die Empfehlung gilt auch für Schwangere ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel. Ab dem 1. Oktober 2022 müssen insgesamt drei Einzelimpfungen erfolgt sein, um als „vollständig geimpft“ zu gelten.

Menschen ab **60 Jahren**, Kindern **ab 5 Jahren mit erhöhtem Risiko für schwere COVID-19-Verläufe** aufgrund einer Grunderkrankung sowie **Bewohnerinnen und Bewohner und Betreute in Einrichtungen der Pflege** und **Personal in medizinischen und pflegerischen Einrichtungen** wird darüber hinaus eine 2. Auffrischimpfung empfohlen. Sie sollte mit einem Mindestabstand von 6 Monaten zur 1. Auffrischimpfung oder zu einer COVID-19-Erkrankung erfolgen. In begründeten Einzelfällen kann der Abstand auf 4 Monate reduziert werden.

Als **Impfnachweis** gelten der gelbe Papier-Impfpass, eine vor Ort ausgestellte Impfbestätigung und der digitale Impfnachweis.

Weitergehende Informationen zu den Empfehlungen, z. B. für Genesene, sowie den Impfstoffen, Impftermin und Ablauf der Impfung finden Sie unter **www.corona-schutzimpfung.de**.

2. Der Mix macht's:

Mit den AHA+L+A-Regeln vor Ansteckung schützen

Mit einigen einfachen Mitteln tragen wir, neben der Corona-Schutzimpfung, dazu bei, uns zu schützen:



- **Abstand halten:** Beim Einkaufen, im ÖPNV oder beim Anstehen auf Abstand zu anderen achten – am besten mehr als 1,5 Meter.
- **Hygiene beachten:** In die Armbeuge husten und niesen und auf eine regelmäßige und gründliche Handhygiene achten: Für mindestens 20-30 Sekunden die Hände mit Seife waschen.
- **Alltag mit Maske:** In bestimmten Situationen – vor allem, wenn es eng wird und der Abstand nicht sicher eingehalten werden kann – eine Maske korrekt über Mund und Nase tragen.



- **Lüften:** Auf eine gute Belüftung in Innenräumen achten, da sich Coronaviren auch über kleinste Tröpfchen (Aerosole) verbreiten, die beim Sprechen und beim Ausatmen ausgestoßen werden und in geschlossenen Räumen länger in der Luft schweben können. Das Lüften sollte durch Stoßlüftung über weit geöffnete Fenster erfolgen. Eine noch effektivere Lüftungsmethode ist das Querlüften, dabei wird über geöffnete gegenüberliegende Fenster und/oder Türen gelüftet.



- **App benutzen:** Die Corona-Warn-App informiert anonym und schnell darüber, wenn wir uns in der Nähe einer mit dem Coronavirus infizierten Person aufgehalten haben, und wir können andere warnen, falls wir selbst infiziert wurden.

Wichtig: Die Regeln vor Ort können je nach Häufigkeit von Coronavirus-Infektionen unterschiedlich sein. Daher sollten Sie die regionalen Regelungen beachten.

3. Testen lassen:

Für uns und unsere Lieben

Wir alle wünschen uns, dass wir gesund bleiben. Wer sich krank fühlt und Symptome hat, sollte sich in ärztliche Behandlung begeben. Ganz besonders müssen ältere oder vorerkrankte Menschen geschützt werden, da bei ihnen die Gefahr besteht, dass eine COVID-19-Erkrankung mit einem schweren Krankheitsverlauf einhergeht. Deshalb sollten Sie sich beispielsweise vor einem Besuch bei den Großeltern selbst testen. Denn: wir können uns angesteckt haben, ohne es zu merken.



Selbsttests gibt es frei verkäuflich in Apotheken, Drogerien oder im Einzelhandel. Sie sind einfach in der Anwendung und können von jedem zu Hause durchgeführt werden. In der Gebrauchsinformation werden alle Schritte für die Entnahme einer Probe, die Testdurchführung und die Testergebnisdarstellung ausführlich erklärt.

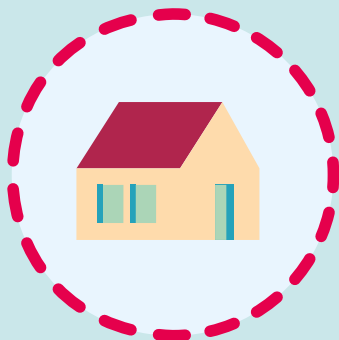
In Testzentren, Apotheken oder Arztpraxen werden professionelle **Antigenschnelltests** von geschultem Personal direkt vor Ort durchgeführt. Es gibt zudem weitere Verfahren wie die **PCR**, die das Erbgut des Virus im Labor nachweist.

Wichtig: Ein negatives Testergebnis ist immer nur eine Momentaufnahme und kann sich innerhalb sehr kurzer Zeit ändern. Daher sollten Sie trotzdem auf die Hygiene- und Schutzmaßnahmen (AHA+L+A-Regeln) achten. Informationen, wie Sie sich verhalten sollten, wenn Sie ein positives Testergebnis erhalten haben, finden Sie hier: www.zusammengegencorona.de.

4. Zum Schutz aller:

Isolierungs-Regeln ernst nehmen

Unsere Familie sowie Freundinnen und Freunde wollen wir nicht in Gefahr bringen. Daher sollten wir Kontakte vermeiden und zu Hause bleiben, wenn wir Krankheitszeichen einer Coronavirus-Infektion feststellen. Krankheitszeichen können zum Beispiel Fieber, Husten, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen, Abgeschlagenheit, Kratzen im Hals oder Verlust des Geruchs- und Geschmacksinns sein.



Bei **Krankheitszeichen** können Sie bei Ihrer Hausarztpraxis, 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 erhalten Sie Informationen darüber, was zu tun ist.

Bei lebensbedrohlichen Notfällen sollten Sie die 112 wählen.



Wenn eine offiziell bestätigte Coronavirus-Infektion vorliegt z. B. durch einen PCR-Testnachweis, sollten Sie sich in **Isolierung** begeben, also grundsätzlich Kontakte mit anderen Personen vermeiden. Dies ist wichtig, um das Coronavirus nicht an andere Menschen weiterzutragen. Bitte informieren Sie Ihre letzten Kontaktpersonen, dass Sie sich mit dem Coronavirus infiziert haben und wenden Sie sich telefonisch an Ihr zuständiges **Gesundheitsamt**. Dieses teilt mit, was zu tun und zu beachten ist. Das örtliche Gesundheitsamt findet man unter: www.rki.de/mein-gesundheitsamt.

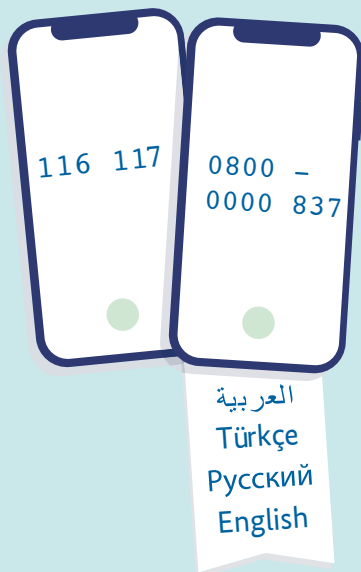
Die Isolierung endet nach **5 Tagen**. Da auch danach noch eine Ansteckung möglich ist, sollten Sie sich täglich mit einem Antigen-Selbsttest testen oder testen lassen, bis der Test negativ wird. Bis dahin wird dringend empfohlen, Kontakte zu anderen Menschen zu vermeiden. Sollten sich Kontakte nicht vermeiden lassen, dann sollten Sie auf jeden Fall eine medizinische („OP Maske“) oder FFP2-Maske tragen.



Als **Haushaltskontaktperson** einer infizierten Person sollten Sie sich eigenverantwortlich mindestens für 5 Tage nach dem ersten Krankheitstag der infizierten Person täglich mit einem Antigen-Selbsttest testen und **Kontakte** zu anderen Personen soweit es geht **reduzieren**. Auch danach sollten Sie bis zu 14 Tage lang ihre Kontakte reduzieren und eine medizinische Maske bei Kontakt mit anderen Personen tragen. Wenn Sie sich innerhalb dieser 14 Tage krank fühlen, sollten Sie sich sofort in Selbst-Isolierung begeben und telefonisch die Hausärztin oder den Hausarzt kontaktieren, um alles Weitere zu besprechen.

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie auf www.zusammengegencorona.de. Wir empfehlen Ihnen hier insbesondere einen Blick auf die **FAQs** zu werfen.

Nicht vergessen: Bitte informieren Sie sich auch über speziell in Ihrem Bundesland gültige Regelungen.



Wichtig: Wer nach Deutschland einreisen möchte, sollte sich zuvor über die geltenden Einreisebestimmungen und Quarantäneregulungen informieren unter:

[www.bundesgesundheitsministerium.de/
coronavirus-merkblatt-fuer-reisende](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende).

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 Premium White, Blauer-Engel-zertifiziert

Stand

September 2022, 5. 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-11159

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.