



**Zusammen gegen Corona**

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

# 1. Testen lassen

## Für uns und unsere Lieben

Wir alle wünschen uns, dass wir gesund bleiben. Deshalb müssen wir uns und unsere Familie und Freundinnen und Freunde vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus schützen. Dabei hilft, wenn wir uns **regelmäßig testen lassen** und uns bei einem positiven Testergebnis sofort isolieren. Denn mit einem Test kann eine Infektion mit dem Coronavirus früh erkannt werden - auch wenn man sich nicht krank fühlt.



Es gibt **drei verschiedene** Testmöglichkeiten:

### 1. Schnelltest

**Schnelltests** werden von geschultem Personal durchgeführt, zum Beispiel in Arztpraxen oder in Testzentren und Apotheken. Die Auswertung erfolgt im Gegensatz zu PCR-Tests direkt vor Ort. Über das Ergebnis bekommt man eine schriftliche oder digitale Bescheinigung. Ein negatives Ergebnis ist zeitlich nur begrenzt gültig und kann eine Infektion nicht völlig ausschließen. Seit dem 8. März hat jede Person, die in Deutschland lebt, Anspruch auf mindestens einen kostenfreien Schnelltest pro Woche. Diese Regelung ist bis zum 10. Oktober 2021 befristet. Das Angebot des Bundes der kostenlosen Schnelltests für alle wird mit Wirkung vom 11. Oktober 2021 beendet. Für Personen, die nicht geimpft werden können und für die keine allgemeine Impfpflicht vorliegt, wird es allerdings weiterhin die Möglichkeit zum kostenlosen Schnelltest geben.

## 2. Selbsttest

Mit einem **Selbsttest** kann man sich selbst testen. Selbsttests können zusätzliche Sicherheit in bestimmten Situationen im Alltag geben – zum Beispiel vor einem Besuch bei unserer Familie oder unseren Freundinnen und Freunden. Selbsttests gibt es frei verkäuflich in Apotheken, Drogerien oder im Einzelhandel. In bestimmten Situationen können Selbsttests vor Ort unter der Aufsicht von Fachpersonal durchgeführt werden (überwachter Antigen-Test zur Eigenanwendung), z. B. bei Besucherinnen und Besuchern direkt vor dem Betreten einer medizinischen Einrichtung. Auch hier ist ein negatives Testergebnis zeitlich nur begrenzt gültig. Ein positiver Selbsttest muss umgehend durch einen PCR-Test, zum Beispiel durch eine Ärztin oder einen Arzt veranlasst, überprüft werden.

## 3. PCR-Test

Die **PCR-Tests** (Labortest) ermöglichen das zuverlässigste Ergebnis und werden im Labor ausgewertet. Hierfür entnimmt Fachpersonal in Arztpraxen, Apotheken oder in Testzentren (z. B. nach vorherigem positiven Schnelltest) eine Probe aus dem Nasen- und Rachenraum. Das Ergebnis, das man als schriftliche oder digitale Bescheinigung erhält, liegt meistens nach 1-2 Tagen vor. Ein positives Ergebnis wird auch an das zuständige Gesundheitsamt übermittelt und auch ein negatives Ergebnis des PCR-Tests, wenn zuvor ein Schnelltest positiv ausgefallen war. Ein PCR-Test wird bei Krankheitszeichen, im Verdachtsfall oder nach einem positiven Schnell- oder Selbsttest eingesetzt, manchmal auch als Reihentest, um eine Verbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 in Schulen und anderen Bildungseinrichtungen zu vermeiden.

**Wichtig:** Bei einem **positiven Ergebnis** des Schnell- oder Selbsttests muss ein Termin für einen **PCR-Test** bei der Hausärztin oder dem Hausarzt oder unter **116 117** vereinbart werden. Testzentren und Apotheken können sich direkt darum kümmern, dass ein PCR-Test durchgeführt wird. Der PCR-Test überprüft das Ergebnis von Schnell- oder Selbsttest.

In jedem Fall gilt **auch bei einem negativen Ergebnis, immer die AHA+L-Regeln** zu beachten.

## 2. Der Mix macht's:

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

Auch wenn es unseren Alltag einschränkt - mit einigen einfachen Mitteln tragen wir dazu bei, dass sich das Coronavirus nicht so schnell weiterverbreitet:



**Abstand halten:** Auf dem Weg zur Arbeit, beim Einkaufen oder beim Spaziergang im Park auf einen Mindestabstand von **1,5 Metern** zu anderen achten.

**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 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.



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



Auch diejenigen, die vollständig geimpft sind oder bereits am Coronavirus erkrankt waren und genesen sind, sollten sich an diese Schutzmaßnahmen halten, da eine erneute Ansteckung und ein damit einhergehendes Übertragungsrisiko auf andere Personen nicht vollständig ausgeschlossen werden kann.

**Wichtig:** Die geltenden Regeln vor Ort beachten, da sich die aktuellen Regelungen je nach Häufigkeit von Coronavirus-Infektionen unterscheiden.



### 3. Zum Schutz aller:

#### Quarantäne-Regeln und Isolierung ernst nehmen

Unsere Familien und 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** 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 in 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.**

**1. Wer positiv auf das Coronavirus getestet worden ist**, muss sich in **Isolierung** begeben – je nach Schwere der Erkrankung zu Hause oder im Krankenhaus. Nur das hilft, die Infektionskette zu unterbrechen und das Coronavirus nicht weiterzutragen.

Eine häusliche Isolierung kann **frühestens 14 Tage** nach Krankheitsbeginn enden und erst, wenn ein negatives Ergebnis eines Schnell- oder PCR-Tests vorliegt. Diese Entscheidung trifft das **zuständige Gesundheitsamt** in Abstimmung mit der ärztlichen Betreuung.



**2.** Nach engem **Kontakt** zu einer mit dem Coronavirus infizierten Person, jedoch **ohne** Krankheitszeichen, unbedingt das zuständige **Gesundheitsamt** informieren. Das Gesundheitsamt teilt mit, was zu tun und zu beachten ist. Das örtliche Gesundheitsamt findet man unter: [www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

Wer engen **Kontakt zu einer infizierten Person** hatte, muss sich für 10 Tage in **häusliche Quarantäne** begeben. Es wird dabei so früh wie möglich eine Testung mit einem **PCR-Test** empfohlen. Bevor die Quarantäne aufgehoben wird, sollte ein **negatives Ergebnis** eines Schnell- oder PCR-Tests nachgewiesen werden.

**Ausnahmen** gelten für Personen, die vollständig geimpft sind, Genesene mit einmaliger Impfstoffdosis oder Personen, die in den letzten 6 Monaten eine PCR-bestätigte SARS-CoV-2-Infektion durchgemacht haben („Genesene“) und keine Krankheitszeichen aufweisen. Weitere Informationen hierzu auf: [www.zusammengegencorona.de](http://www.zusammengegencorona.de).

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

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

## 4. Ärmel hochkrempeln:

### Die Corona-Schutzimpfung ist unser Weg aus der Pandemie

Wir wollen wieder unsere Familie sowie Freundinnen und Freunde treffen und unbeschwert Sport machen – die Corona-Schutzimpfung ist der **wirksamste Weg** dorthin. Die **kostenfreie Impfung** bietet uns den derzeit **besten Schutz** vor einer Erkrankung und ihren Folgen. Und sie schützt unsere Lieben, besonders unsere Großeltern und Eltern. Denn je älter man ist, desto höher ist das Risiko eines schweren oder tödlichen Krankheitsverlaufs. Je mehr Menschen geimpft werden, desto schwerer ist es für das Virus, sich auszubreiten. Und wir können Erkrankungen, die schwere und tödliche Infektionsverläufe haben können, verhindern.



In Deutschland stehen uns mehrere **wirksame und sichere Impfstoffe** gegen das Coronavirus zur Verfügung. Seit dem 07. Juni 2021 ist die Impfpriorisierung aufgehoben. Das heißt, man kann ungeachtet des Gesundheitszustands oder des Berufs einen Impftermin bekommen. Die Corona-Schutzimpfung wird auch für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren empfohlen.



Ab September gibt es außerdem die Möglichkeit einer **Auffrischungsimpfung** zur gesundheitlichen Vorsorge für Personen ab 60 Jahren, Personen in Pflegeeinrichtungen, Einrichtungen der Eingliederungshilfe und weiteren Einrichtungen mit vulnerablen Gruppen sowie für immungeschwächte Personen und für Pflegebedürftige.

Zudem soll allen Personen eine Auffrischungsimpfung angeboten werden, die eine komplette Impfserie mit Vektorimpfstoffen (zweimal Vaxzevria® von Astra-Zeneca oder einmal Janssen® von Johnson & Johnson) abgeschlossen bzw. nach einer Genesung von COVID-19 eine einmalige Impfung mit einem Vektorimpfstoff erhalten haben.

Eine Pflicht zur Impfung gegen das Coronavirus gibt es in Deutschland **nicht**.

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

Alle Informationen zu Corona-Schutzimpfung, Impfstoffen, Impftermin und Ablauf der Impfung gibt es unter **[www.corona-schutzimpfung.de](http://www.corona-schutzimpfung.de)**

# 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

September 2021, 3. 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.*