

Zusammen gegen Corona

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

1. Testen lassen

Für uns und unsere Lieben

Alle Menschen wollen gesund sein. Wir müssen und vor dem Corona-Virus schützen. Auch unsere Familie und Freundinnen und Freunde sollen geschützt sein. Jeder kann sich auf das Corona-Virus testen lassen. Ob man das Virus im Körper hat.

Auch wenn man sich gar nicht krank fühlt.

Man sagt: der Test ist positiv, wenn der Test das Corona-Virus entdeckt hat. Wenn der Test positiv ist, soll man niemanden mehr treffen.

Das wird Isolation genannt. Für eine bestimmte Zeit.



Es gibt **drei verschiedene** Testmöglichkeiten:

1. Schnelltest

Schnell-Tests werden von dafür zuständigen Menschen durchgeführt. Für den Schnell-Test zuständige Menschen nennt man auch: Geschultes Personal.

Geschult heißt so viel wie: Die Menschen haben die richtige Durchführung von dem Schnell-Tests bei gebracht bekommen.

Die Schnell-Tests gibt es bei:

- Arzt-Praxen.
- Test-Zentren.
- Apotheken.

Das Ergebnis von dem Schnell-Test erfährt man kurze Zeit nach dem Test. Das Ergebnis wird dann auf Papier bestätigt. Die Bestätigung gibt es auch manchmal digital. Zum Beispiel als E-Mail.

Ein negatives Ergebnis bedeutet: Man ist nicht an Corona erkrankt. Ein negatives Ergebnis ist also gut. Das negative Ergebnis gilt aber nur für eine bestimmte Zeit. Zudem kann eine Erkrankung an dem Corona-Virus auch bei einem negativen Ergebnis vorkommen.

Seit März 2021 hat jeder in Deutschland lebende Mensch den Anspruch auf einen Schnell-Test. Der Schnell-Test kann 1 Mal in der Woche umsonst gemacht werden. Der Anspruch auf den kosten-freien Schnell-Test gilt aber nur bis zu dem 10. Oktober 2021. Das Angebot von dem Bund für kosten-freie Schnell-Tests wird am 11. Oktober beendet. Der Bund ist Deutschland.

Manche Menschen können sich nicht impfen lassen. Zum Beispiel weil sie eine bestimmte Erkrankung haben. Dann bekommen Sie von den Ärzten keine Impf-Empfehlung. Menschen ohne Impf-Empfehlung können auch nach dem 11. Oktober 2021 einen kosten-freien Schnell-Test machen.

2. Selbsttest

Mit einem Selbst-Test kann man sich selbst auf den Corona-Virus testen. Selbst-Tests sind gut für die Sicherheit. Zum Beispiel wenn man Freunde besucht. Oder andere Menschen für die eine Corona-Erkrankung sehr gefährlich sein könnte.

Selbst-Test sind frei verkäuflich. Frei verkäuflich bedeutet: Jeder kann die Selbst-Tests kaufen. Ohne dafür von einem Arzt oder einer Ärztin eine Bescheinigung zu bekommen. Selbst-Tests kann man kaufen:

- In Drogerien.
Geschäfte mit Hygiene-Artikeln sind Drogerien.
- In Apotheken.
- Im Einzel-Handel.

Manchmal kann ein Selbst-Test auch unter der Aufsicht von geschultem Personal gemacht werden. Der Name von dem Test heißt dann: Überwacher Anti-Gen Test zu der Eigen-Anwendung. Die überwachten Anti-Gen Tests zu der Eigen-Anwendung gibt es zum Beispiel:

- In Kranken-Häusern.
- In Alters-Heimen.

Ein negatives Test-Ergebnis ist aber nur eine bestimmte Zeit lang gültig. Wenn der Test ein positives Ergebnis hat. Dann muss der Test noch einmal überprüft werden. Das muss dann ein Arzt oder eine Ärztin bestimmen. Für die Überprüfung wird dann ein genauerer Test gemacht.

3. PCR-Test

Der PCR-Test ist ein sehr genauer Test. Der Test wird von einem Labor sehr gründlich untersucht. Bei dem PCR-Test wird der Test von Fach-Personal gemacht. Das Fach-Personal benutzt für den Test ein langes Watte-Stäbchen.

Das Watte-Stäbchen wird einem dann in die Nase eingeführt. Und in den Rachen. Die Flüssigkeiten auf dem Watte-Stäbchen sind dann die Probe für die Labor-Untersuchung. Das Ergebnis von der Untersuchung dauert meistens 1 oder 2 Tage. Das Ergebnis wird an das zuständige Gesundheits-Amt mit-geteilt.

Dabei ist egal ob das Ergebnis positiv oder negativ ist.

Ein PCR-Test wird gemacht, wenn:

- jemand Krankheits-Zeichen von dem Corona-Virus hat.
- es einen Verdacht auf eine Corona-Erkrankung gibt.
- das Ergebnis von einem Schnell-Test positiv ist.
- das Ergebnis von einem Selbst-Test positiv ist.
- viele Menschen auf einmal getestet werden sollen.

Das passiert aber nur manchmal. Zum Beispiel in Schulen. Den PCR-Test für viele Menschen gleich-zeitig nennt man: PCR-Reihen-Test.

Ein PCR-Reihen-Test soll helfen die Verbreitung von dem Corona-Virus zu stoppen.

Wichtig: Ist der Schnell-Test oder der Selbst-Tests positiv, muss ein PCR-Test gemacht werden. Dazu brauchen Sie **einen Termin** bei der Hausärztin oder dem Hausarzt. Oder Sie rufen diese Telefon Nummer an: **116 117**.

Ein PCR-Test kann gemacht werden bei:

- Test-Zentren.
- Apotheken.

Hier wird sich um den PCR-Test gekümmert.

Der PCR-Test überprüft den Schnell-Test oder den Selbst-Test.

Weil der Schnell-Test und der Selbst-Test manchmal ein falsches Ergebnis hat.

Es müssen aber immer **die AHA+L-Regeln beachtet werden**.

2. Der Mix macht's:

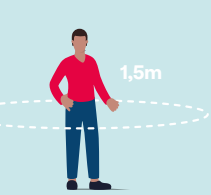
Mit den AHA+L+A-Regeln vor Ansteckung schützen

Unser Leben ist durch die AHA+L+A Regeln beschränkt.

Aber diese einfachen Regeln helfen.

Damit sich das Corona-Virus nicht so schnell verbreitet.

Das sind die AHA+L+A Regeln:



Abstand halten:

Abstand halten bedeutet: Der Abstand von 1 Meter und 50 Zentimetern zu anderen Menschen sollte beachtet werden. Es ist schwierig sich genau an diesen Abstand zu halten. Deshalb muss

man den Abstand ungefähr schätzen.

Der Abstand sollte zum Beispiel beachtet werden:

- Auf dem Weg zu der Arbeit.
- Bei dem Einkaufen.
- Bei einem Spazier-Gang im Park.

Hygiene beachten. Hygiene ist ein anderes Wort für: Reinlich. Oder auch: Sauber.

Hygiene beachten bedeutet:

- In die Arm-Beuge husten.
- In die Arm-Beuge niesen.
- Regelmäßig die Hände waschen.
- Die Hände immer gründlich mit Seife waschen.
- Gründliches Hände-Waschen dauert mindestens eine halbe Minute.





All-Tag mit Maske: Eine Maske ist ein guter Schutz vor dem Corona-Virus. Zudem verhindert eine Maske andere Menschen mit dem Corona-Virus anzustecken. Eine Maske sollte im All-Tag immer getragen werden, wenn:

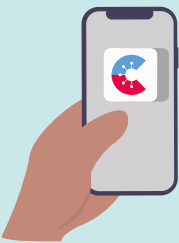
- Der Abstand nicht eingehalten werden kann.
- Zum Beispiel weil es eng ist.

Die Maske muss immer den Mund und die Nase bedecken.

Lüften: Lüften ist ein guter Schutz. Denn der Corona-Virus verbreitet sich über ganz kleine Tröpfchen in der Luft. Die kleinen Tröpfchen nennt man auch: Aerosole. Kleine Tröpfchen atmet jeder Mensch aus. Und zwar beim Sprechen.



Und beim Aus-Atmen. In einem geschlossenen Raum können die Tröpfchen länger in der Luft schweben. Deshalb ist es sehr wichtig regelmäßig zu lüften.



App benutzen. Die Corona-Warn-App hilft die Ausbreitung von dem Corona-Virus zu stoppen. Die App informiert über den Aufenthalt in der Nähe von an Corona erkrankten Menschen.

Vielleicht ist man auch selbst an Corona erkrankt. Dann hilft die App andere Menschen zu warnen. Die App funktioniert anonym. Anonym bedeutet: Die Namen der betroffenen Personen bleiben immer geheim.

Die Schutz-Maßnahmen gelten auch für Menschen die:

- bereits voll-ständig geimpft sind.
- am Corona-Virus erkrankt waren. Und wieder genesen sind.

Genesen ist ein anderes Wort für: Wieder gesund.

Die Schutz-Maßnahmen verhindern eine erneute Ansteckung.

Es wird auch die Übertragung von dem Corona-Virus auf andere Menschen gestoppt.

Wichtig: Jeder muss sich vor Ort informieren. Welche Regeln gelten an diesem Ort. Das hängt davon ab wie viele Corona-Erkrankungen an dem Ort gerade sind.



3. Zum Schutz aller:

Quarantäne-Regeln und Isolierung ernst nehmen

Wir wollen keine Familien-Angehörigen oder Freunde anstecken. Deshalb ist eine Sache sehr wichtig. Wenn wir Krankheits-Zeichen von dem Corona-Virus haben. Dann sollten wir Kontakte zu anderen Menschen vermeiden. Und besser zu Hause bleiben. Um andere Menschen vor einer möglichen Corona-Erkrankung zu schützen.



Krankheits-Zeichen bei einer Corona-Infektion können sein:

- Fieber,
- Husten,
- Schnupfen,
- Kopf- und Glieder-Schmerzen,
- Müdigkeit,
- Kratzen im Hals oder
- Verlust von dem Geruchs- und Geschmack-Sinns.

Bei Krankheits-Zeichen die Praxis vom **der Hausärztin oder dem Hausarzt** anrufen.

Oder bei einer lokalen **Corona-Hotline** oder einer **Fieber-Ambulanz** anrufen.

Nachts oder am Wochen-Ende und an Feier-Tagen ist diese Telefon-Nummer erreichbar: 116 117.

Das ist der **ärztliche Bereitschafts-Dienst**.

Die Telefon-Nummer gilt in ganz Deutschland.

Bei Notfällen die 112 wählen.

1. Wenn Sie **positiv auf das Corona-Virus getestet** wurden, **müssen Sie sich in Isolation begeben.**

Auch wenn Sie keine Symptome haben.

Wenn Sie schwer krank werden, müssen Sie in ein Krankenhaus.

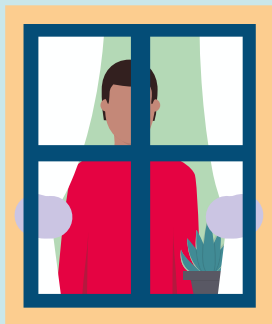
Damit helfen Sie mit.

Dass sich weniger Menschen mit dem Corona-Virus anstecken.

Die Isolierung zu Hause dauert mindestens **14 Tage.**

Sie benötigen am Ende einen negativen Schnell- oder PCR-Tests.

Diese Entscheidung trifft das **zuständige Gesundheits-Amt.**



2. Vielleicht gab es einen engen Kontakt zu einer an dem Corona-Virus erkrankten Person. Dann muss unbedingt das zuständige Gesundheits-Amt darüber informiert werden. Auch wenn es nach dem Kontakt keine Krankheits-Zeichen gibt. **Bitte informieren Sie unbedingt das zuständige Gesundheits-Amt.**

Das Gesundheits-Amt sagt Ihnen, was zu tun und zu beachten ist.

Das örtliche Gesundheitsamt finden Sie im Internet: **www.rki.de/mein-gesundheitsamt**

Wenn es einen engen Kontakt zu einer an dem Corona-Virus erkrankten Person gab. Dann muss man sich für 10 Tage in **häusliche Quarantäne** begeben. Häusliche Quarantäne bedeutet: Man muss zu Hause bleiben. Und darf keine anderen Menschen treffen. Damit sich keine anderen Menschen mit dem Corona-Virus anstecken.

Zudem wird dann ein PCR-Test empfohlen. Am besten wird der Test so früh wie möglich gemacht. Erst muss ein negatives Test-Ergebnis vorliegen von einem:

- PCR-Test.
- Schnell-Test.

Erst mit einem negativen Test-Ergebnis ist die häusliche Quarantäne nach 10 Tagen beendet.

Es gibt **Ausnahmen** für die häusliche Quarantäne. Die Ausnahmen gelten für:

- voll-ständig geimpfte Personen.
- genesene Personen mit Impfung.
Die genesenen Personen müssen 1 Mal geimpft sein.
- genesene Personen mit PCR-Test.

Der PCR-Test darf nicht älter als 6 Monate sein. Zudem muss der PCR-Test eine Corona-Erkrankung bestätigen. Der PCR-Test von den letzten 6 Monaten muss also positiv sein.

Die genesene Person darf keine Krankheits-Zeichen von der Corona-Erkrankung haben.

Es gibt noch mehr Informationen zu dem Thema.

Die Informationen sind auf unserer Internet-Seite:

www.zusammengegencorona.de.

Wichtig: Sie befinden sich im Ausland und wollen nach **Deutschland einreisen?**

Informieren Sie sich vorher über die Einreise-Regeln und Quarantäne-Regeln.

Diese Informationen finden Sie im Internet:

www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende

4. Ärmel hochkrempeln:

Die Corona-Schutzimpfung ist unser Weg aus der Pandemie

Die Impfung gegen Corona ist eine sehr gute Sache. Denn die Impfung macht das Leben in Gemeinschaft wieder möglich. Auch Sport in der Gemeinschaft ist dank der Impfung gegen Corona wieder möglich. Endlich dürfen sich wieder Freunde treffen. Oder Familien-Mitglieder zusammen-kommen. Die Impfung zu dem Schutz gegen Corona ermöglicht wieder ein gutes Leben.

Die kostenfreie Impfung schützt uns gegen eine Erkrankung und ihre Folgen. Das gilt besonders für ältere Menschen. Zum Beispiel unsere Groß-Eltern. Ältere Menschen erkranken eher schwer. Und sie sterben häufiger an einer Erkrankung als junge Menschen. Wenn ganz viele Menschen geimpft sind, kann sich das Virus schlechter ausbreiten.



In Deutschland gibt es mehrere Impf-Stoffe gegen das Corona-Virus.

Seit Anfang Juni 2021 gibt es keine Impf-Priorisierung mehr. Impf-Priorisierung ist ein schweres Wort. In Leichter Sprache bedeutet es: Eine Reihen-Folge von besonderen Gruppen von Menschen für die Impfung.

Besondere Gruppen sind zum Beispiel:

- Alte Menschen.
- Menschen mit Vor-Erkrankungen.
- Menschen mit sehr wichtigen Berufen.

Zum Beispiel Ärzte oder Ärztinnen.

Jeder Menschen kann nun einen Termin für eine Impfung bekommen. Die Impfung zu dem Schutz gegen Corona wird **ab dem 12. Lebens-Jahr** empfohlen. Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren können sich also auch gegen Corona impfen lassen.

Einige Gruppen von Menschen können jetzt sogar noch eine weitere Impfung für den Schutz gegen Corona bekommen. Das ist eine neue Regelung zu der **Impfung-Auffrischung**. Die neue Regelung zu der Impfung-Auffrischung gilt ab dem September 2021. Die Impfung-Auffrischung gilt für Menschen:

- ab dem 60. Lebens-Jahr.
- in Pflege-Einrichtungen.
- in Einrichtungen der Eingliederungs-Hilfe.
- In Einrichtungen mit vulnerablen Gruppen.
- mit einer Immun-Schwäche.
- mit einer Pflege-Bedürftigkeit.

Zudem soll es ein Angebot für eine Impfung-Auffrischung geben für:

- vollständig mit einem Vektor-Impfstoff geimpfte Menschen.

Vektor-Impfstoffe sind zum Beispiel:

- AstraZeneca.
- Johnson und Johnson.
- genesene Menschen mit einer Impfung mit einem Vektor-Impfung-Stoff.

Die genesenen Menschen haben nach der Genesung eine Impfung mit einem Vektor-Impf-Stoff erhalten.

In Deutschland gibt es **keine Pflicht** für Impfung gegen das Corona-Virus.

Als **Nachweis** für die Impfung gegen das Corona-Virus gilt:

- der gelbe Impf-Pass.
- eine Impfung-Bestätigung.
Eine Impfung-Bestätigung bekommt man direkt nach der Impfung.
- der digitale Impf-Nachweis.

Den **digitalen Impf-Nachweis** gibt es über:

- die Corona-Warn-App.
- die CovPass-App.

Alle Informationen zur Corona-Schutzimpfung gibt es hier:

www.corona-schutzimpfung.de



Impressum

Herausgeber

Bundesministerium für Gesundheit
Referat Öffentlichkeitsarbeit,
Publikationen
11055 Berlin

Gestaltung, Layout und Satz

Cosmonauts & Kings GmbH, 10559 Berlin

Druck:

Haus-Druckerei BMAS, 5 3 1 2 3 Bonn

Papier:

Circle Offset, Blauer-Engel-zertifiziert

Stand

Die 3. Auflage ist vom September 2 0 2 1

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-11159LS**

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.