

# Informationen zur Coronavirus-Pandemie

**Wichtig:** Nach deutlichem Rückgang der Neuinfektionsraten mit dem neuen Coronavirus (SARS-CoV-2) in Deutschland, steigen die Zahlen wieder an. Bei Atemwegsbeschwerden (Halsweh, Husten, Schnupfen) und/oder Fieber, Geruchs- und Geschmacksstörungen sollte man daher immer daran denken, dass eine Infektion mit dem neuen Coronavirus vorliegen kann.

## Was ist das Coronavirus?

Das erstmals im November 2019 in China aufgetretene Virus SARS-CoV-2 (Erkrankungsname: COVID-19) hat sich inzwischen weltweit verbreitet. Es führt auch in Deutschland zu unterschiedlich schweren (Atemwegs-)Erkrankungen. Meistens verläuft die Infektion recht mild.

2-14 Tage (im Mittel 5-6 Tage) nach einer Ansteckung können Beschwerden auftreten, die stark an eine Grippe oder eine Bronchitis erinnern. Bei drei bis vier von 10 Infizierten treten allerdings keine Beschwerden auf. Trotzdem sind die Betroffenen ansteckend.

## Bin ich am Coronavirus erkrankt?

Jede Erkrankung mit Atemwegssymptomen oder Allgemeinbeschwerden (z. B. Fieber) kann eine Infektion mit SARS-CoV-2 sein, insbesondere wenn Sie Kontakt zu einem bestätigten Fall hatten. Bleiben Sie zunächst zuhause. Eine Testung auf das Coronavirus, z. B. in einem Testzentrum, sollte erfolgen. Bitte besprechen Sie das mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin.

Nutzen Sie bitte folgende Kontaktmöglichkeiten:

- ▶ Hausarztpraxis  
**Bitte erst Kontakt aufnehmen per Telefon/Fax/E-Mail, um das weitere Vorgehen abzustimmen.**
- ▶ Ärztlicher Bereitschaftsdienst, Tel. 116 117
- ▶ lokales Testzentrum, falls verfügbar
- ▶ Gesundheitsamt (Suche nach [PLZ](#))

**Wichtig:** Bevor Sie eine ärztliche Praxis betreten, legen Sie bitte einen Mund-Nasen-Schutz an (wie beim Einkaufen).

## Verlauf der Infektion/Erkrankung

Eine Infektion verläuft in der überwiegenden Mehrzahl der Fälle mit geringen Beschwerden, besonders oft bei jungen und gesunden Menschen. Eine Infektion kann auch ohne jede Beschwerde erfolgen – diese Menschen können die Infektion trotzdem weitergeben.

In einem Teil der Fälle kann es zu schweren Krankheitsverläufen kommen, die einen Krankenhausaufenthalt erforderlich machen.

Vor allem ältere Menschen mit folgenden Krankheitsbildern gehören zu den Gruppen, die öfter schwere Krankheitsverläufe zeigen:

- Bluthochdruck
- Herz- und Kreislauferkrankungen
- Erhebliches Übergewicht
- Diabetes mellitus

- Chronische Lungenkrankheiten (aber nicht Asthma)
- Immunschwäche

Alter alleine (also ohne Vorerkrankungen) stellt nur einen moderaten Risikofaktor dar.

Sollten Sie schwere Symptome entwickeln (Fieber über 38°C, Atemnot), setzen Sie sich bitte unverzüglich mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin in Verbindung, in bedrohlichen Notfällen mit dem Rettungsdienst (Tel. 112).

## Wie kann ich mich und andere schützen?

Befolgen Sie die AHA-Regeln:

- **A – Abstand halten**  
Wenn Sie mit Menschen aus anderen Haushalten zusammentreffen, dann nach Möglichkeit im Freien.  
Halten Sie grundsätzlich – vor allem in geschlossenen Räumen – einen Abstand von mindestens 1,5 m von anderen Personen ein und sorgen Sie für gute Raumlüftung.
- **H – Hygiene**  
Häufiges Händewaschen mit Wasser und Seife oder Händedesinfektion mit einem alkoholischen Gel (in Drogeriemärkten erhältlich).  
“**Korrektes**” Husten/Niesen mit einem Taschentuch vor Mund und Nase (danach entsorgen) oder Husten/ Niesen in den oberen Teil des Ärmels – nicht in die Hände!
- **A – Alltagsmasken tragen**  
Tragen Sie den Mund-Nase-Schutz wie vorgeschrieben beim Einkaufen und in öffentlichen Verkehrsmitteln, ggf. auch bei privaten Kontakten mit älteren und schutzbedürftigen Personen, die einer Risikogruppe angehören.
- Wenn Sie krank sind, bleiben Sie zu Hause und holen Sie sich telefonisch/elektronisch hausärztlichen Rat ein.

## Bin ich gegen das Coronavirus immun?

Nur wenn Sie nachweislich mit dem Coronavirus infiziert bzw. an COVID-19 erkrankt waren, können Sie von einer Immunität ausgehen. Es ist zum aktuellen Zeitpunkt nicht bekannt, wie lange diese Immunität beim Einzelnen anhält. Die momentan verfügbaren Antikörpertests bringen keine weitere Sicherheit und sollten nicht zur Klärung der Immunität bei einzelnen Menschen eingesetzt werden. Sie machen nur im Rahmen von Studien Sinn.

## Aktuelle Maßnahmen

- Um die COVID-19-Pandemie zu bewältigen, braucht es die Solidarität aller, insbesondere von Gesunden mit Kranken und von Jungen mit Alten, nicht nur in der eigenen Familie.
- Helfen Sie mit und achten Sie auf Einhaltung der AHA-Regeln. Diese Maßnahmen verlangsamen die Ausbreitung des Coronavirus.
- Unterstützen Sie nach Möglichkeit Verwandte, Bekannte oder Nachbarn, die Gespräche, Aufmunterung oder andere Hilfen benötigen.
- So tragen Sie zum Schutz der Risikogruppen bei und helfen mit, einen raschen Anstieg schwerer Krankheitsfälle zu verhindern.