

**Wichtig:** Im Sommer war die Zahl der Neuinfektionsraten mit dem neuen Coronavirus (SARS-CoV-2) zurückgegangen. Jetzt sind die Zahlen wieder deutlich angestiegen, auch weil sich viele Menschen in Innenräumen aufhalten. Bitte denken Sie daran: bei folgenden Beschwerden könnte eine Infektion mit dem Coronavirus vorliegen: Atemwegsbeschwerden (Halsweh, Husten, Schnupfen) und/oder Fieber, Geruchs- und Geschmacksstörungen.

### Was ist das Coronavirus?

Das Virus (es heißt SARS-CoV-2, die Erkrankung COVID-19) war erstmals im November 2019 in China aufgetreten. Inzwischen hat es sich weltweit verbreitet. Meist läuft die Infektion milde. Aber bis zu 15 % der Infizierten müssen ins Krankenhaus und davon ein Drittel auf die Intensivstation.

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 können die Betroffenen ansteckend sein.

### Bin ich am Coronavirus erkrankt?

Jede Erkrankung mit Atemwegssymptomen oder Allgemeinbeschwerden (z. B. Fieber) kann eine Infektion mit SARS-CoV-2 sein, besonders wenn Sie Kontakt zu einem bestätigten Fall hatten. Bleiben Sie zunächst zuhause. Bitte besprechen Sie mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin, ob und wo ein Test auf das Coronavirus gemacht werden sollte.

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).

### Wer ist durch eine Infektion gefährdet?

Vor allem ältere Menschen, insbesondere mit chronischen Erkrankungen, gehören zu den Gruppen, die öfter schwere Krankheitsverläufe zeigen:

- Bluthochdruck
- Herz- und Kreislauferkrankungen
- Erhebliches Übergewicht
- Diabetes mellitus
- Chronische Lungenkrankheiten (aber nicht Asthma)
- Immunschwäche

Bei schweren Symptomen (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, in öffentlichen Verkehrsmitteln und auf entsprechend ausgewiesenen öffentlichen Plätzen (insbesondere bei dichter Menschenansammlung) und auch bei privaten Kontakten mit älteren und schutzbedürftigen Personen, die einer Risikogruppe angehören.
- **L – Lüften**  
Je mehr Menschen sich in einem geschlossenen Raum aufhalten, desto häufiger sollte gelüftet werden (mehrmals die Stunde). Querlüften (mit Durchzug) und Stoßlüften (alle Fenster weit öffnen) schaffen einen guten Luftaustausch und kühlen den Raum nicht wesentlich ab. Gekippte Fenster sind nur im Sommer bei höheren Temperaturen wirksam.
- **C – Corona-Warn-App**  
Nutzen Sie die Corona-Warn-App und teilen Sie ein ggf. positives Testergebnis. Je mehr Menschen sie nutzen, desto schneller werden Kontaktpersonen von Erkrankten darüber informiert, dass sie selbst infiziert sein könnten.
- **Wenn Sie krank sind, bleiben Sie zu Hause und holen Sie sich telefonisch/elektronisch hausärztlichen Rat ein.**
- **Wurde bei Ihnen ein Test durchgeführt? Bleiben Sie bis zum Testergebnis in häuslicher Isolierung**
- **War Ihr Test negativ, oder hat man bei leichten Beschwerden auf einen Test verzichtet? Bleiben Sie zu Hause, bis Sie keine Beschwerden mehr haben. Ziel ist es, andere nicht anzustecken. Bitte vermeiden Sie bei Krankheitssymptomen ganz besonders den Kontakt zu älteren Menschen und Risikopersonen.**
- **Befolgen Sie bitte die für Ihre Region zusätzlich ausgesprochenen Regelungen und Empfehlungen.**

### 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.