



Bundesministerium
für Gesundheit

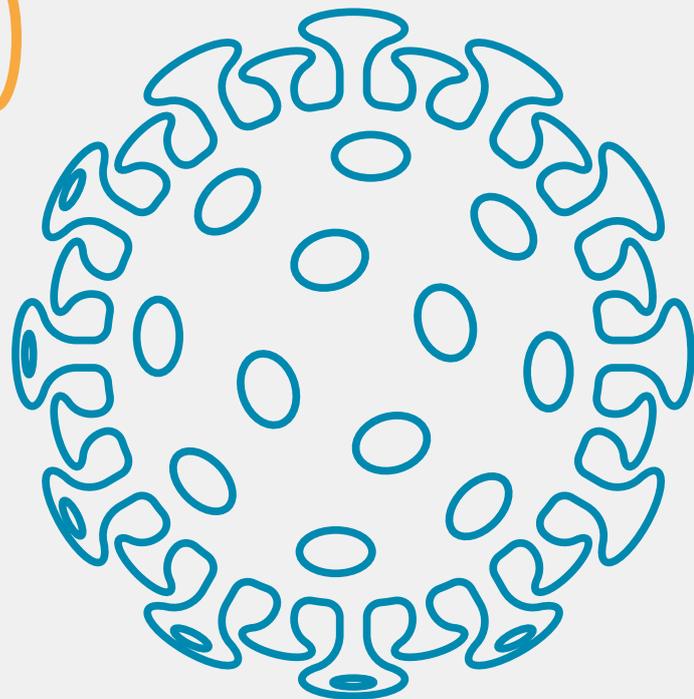
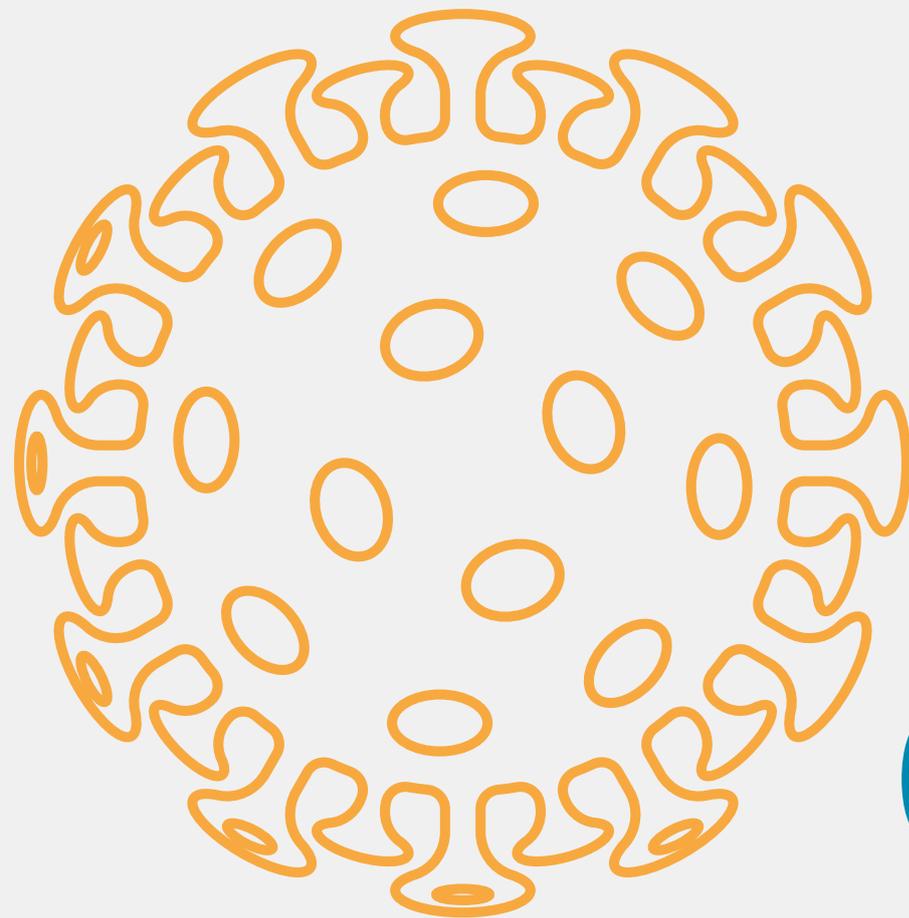


*Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.*



Neuartiges Coronavirus SARS-CoV-2

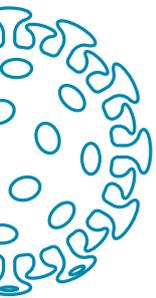
Informationen und praktische Hinweise



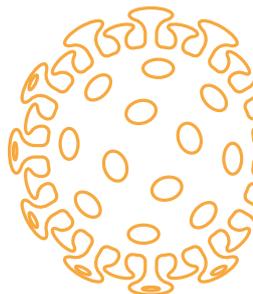
**Zusammen
gegen Corona**



Sicheres und respektvolles Verhalten!



- Bitte befolgen Sie unbedingt die aktuellsten **Anweisungen, Aufforderungen und Hinweise der Behörden!**
- Wir müssen **diszipliniert und gemeinsam** handeln. Dies hilft, Ihre Gesundheit zu schützen und die weitere Verbreitung des Virus zu verlangsamen.
- Vertrauen Sie nur **Informationsquellen**, die sicher und vertrauenswürdig sind.
- In Deutschland erhalten Sie **aktuelle und sichere Informationen** über das Robert Koch-Institut (RKI), die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) oder das Bundesministerium für Gesundheit (BMG).
- Achten Sie auch auf **aktuelle Informationen der Weltgesundheitsorganisation (WHO)**.
Die WHO bietet aktuelle und sichere Informationen in verschiedenen Sprachen an.
- **Infizierte oder bereits Erkrankte** müssen die Aufforderungen des medizinischen und betreuenden Personals befolgen.
- Bitte helfen Sie, durch **rücksichtsvolles Verhalten** auch die Gesundheit des medizinischen und betreuenden Personals zu schützen.





Wie kann ich mich am besten schützen?

Abstand + Hygiene + Alltagsmaske: mit der AHA-Formel können Sie sich einfach und wirksam schützen. Klären Sie Ihre Familie, Freundinnen beziehungsweise Freunde und Bekannte über diese Schutzmaßnahmen auf.



Schützende Hygieneregeln beim Husten und Niesen

- Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens 1,5 Meter Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.
- Husten oder niesen Sie in ein Taschentuch. Verwenden Sie es nur einmal. Entsorgen Sie Taschentücher in einem Mülleimer mit Deckel.
- Ist kein Taschentuch griffbereit, halten Sie sich beim Husten und Niesen die Armbeuge (nicht die Hand!) vor Mund und Nase.
- Wenn Sie Besuch hatten, öffnen Sie das Fenster und lüften Sie 5 Minuten mit vollständig geöffnetem Fenster durch.



Händewaschen

- Waschen Sie sich oft und gründlich Ihre Hände mit Seife, auch die Zwischenräume der Finger und die Fingerkuppen. Am besten eine halbe Minute lang und mit Flüssigseife. Spülen Sie die Hände unter fließendem Wasser ab.
- Trocknen Sie die Hände sorgfältig ab, auch zwischen den Fingern. Zu Hause sollte jede Person ein eigenes Handtuch benutzen. In öffentlichen Toiletten am besten Einmalhandtücher. Schließen Sie in öffentlichen Toiletten den Wasserhahn mit einem Einmalhandtuch oder Ihrem Ellenbogen.



Abstand halten und Alltagsmaske tragen

- Vermeiden Sie enge Kontakte wie Händeschütteln, Küssen und Umarmen. Das ist nicht unhöflich, denn Sie schützen sich und andere.
- Wenn Sie krank sind, bleiben Sie zu Hause, um sich auszukurieren und eine Weiterverbreitung der Krankheitserreger zu verhindern.
- Auch Personen, die infiziert sind, aber keine Krankheitssymptome aufweisen, können andere anstecken. Halten Sie mindestens 1,5 Meter Abstand, um eine direkte Übertragung von Krankheitserregern zu vermeiden.
- Erkrankte sollten vor allem von besonders gefährdeten Personen, wie älteren Menschen oder Menschen mit Vorerkrankungen, fernbleiben.
- Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Kontaktbeschränkungen in Ihrem jeweiligen Bundesland.
- Dringend empfohlen wird das Tragen von Alltagsmasken (z. B. Stoffmasken) an Orten, an denen es schwer werden kann, den Mindestabstand zu anderen immer einzuhalten. Die Bundesländer haben eine Vorschrift für das Tragen einer Alltagsmaske beim Einkauf und in öffentlichen Verkehrsmitteln erlassen. Regional kann es zu Anpassungen kommen, bitte prüfen Sie die jeweils geltenden Regelungen an Ihrem Ort.
- Die Alltagsmasken sollten nach einmaliger Nutzung idealerweise bei 95° C, mindestens aber bei 60° C gewaschen und anschließend vollständig getrocknet werden. Eine Alternative bietet auch das Auskochen für 10 Minuten in einem Topf mit Wasser.

Wissenswertes zum neuartigen Coronavirus

Das neuartige Coronavirus breitet sich weltweit aus. Es kann durch Tröpfchen, aber auch über Aerosole übertragen werden. Aerosole sind kleinste Tröpfchenkerne, die vor allem beim lauten Sprechen oder Singen freigesetzt werden können. Sie können über einen längeren Zeitraum in der Luft stehen und Viren übertragen. Daher sollten Räume, in denen sich mehrere Menschen aufhalten, regelmäßig gelüftet werden. Auch Schmierinfektionen spielen eine Rolle. Viren können indirekt über die Hände von kontaminierten Oberflächen auf die Mund- oder Nasenschleimhaut oder die Augenbindehaut übertragen werden.

Das Virus verursacht eine Atemwegsinfektion. Neben asymptomatischen und milden Verläufen können Fieber, Husten und Atembeschwerden oder Atemnot, Muskel- und Kopfschmerzen auftreten. In schweren Fällen kann es zu einer Lungenentzündung kommen.

Besonders Ältere und chronisch kranke Menschen sind gefährdet. Bei Kindern sind die Krankheitssymptome meist deutlich milder. Derzeit wird davon ausgegangen, dass zwischen einer Infektion und dem Auftreten von Krankheitssymptomen bis zu 14 Tage vergehen können.

Nur ein Labortest kann bestätigen, ob eine Person wirklich mit dem neuartigen Coronavirus infiziert ist.

Bin ich am neuartigen Coronavirus erkrankt?

Wenn Sie Krankheitssymptome an sich erkennen oder Kontakt zu einer Person hatten, bei der das neuartige Coronavirus nachgewiesen wurde:

- Rufen Sie bei Symptomen bitte Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an. Wenn diese beziehungsweise dieser nicht erreichbar ist, kontaktieren Sie den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter 116 117. Bei Notfällen wählen Sie die 112.
- Hatten Sie Kontakt zu einer infizierten Person, haben jedoch keine Symptome, informieren Sie das zuständige Gesundheitsamt*.

- Informieren Sie die Ärztin oder den Arzt, wenn Sie z. B. Vorerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen oder Erkrankungen und Therapien haben, die das Immunsystem schwächen.
- Lassen Sie sich informieren, an wen Sie sich wenden und welche Vorsichtsmaßnahmen Sie einhalten müssen, damit Sie andere nicht anstecken.
- Bitte gehen Sie nicht ohne vorherige Terminvereinbarung in die Praxis. Damit schützen Sie sich selbst und andere!
- Vermeiden Sie unnötige Kontakte mit anderen Menschen und bleiben Sie nach Möglichkeit zu Hause.

Gibt es einen Impfstoff?

Noch gibt es keine Schutzimpfung gegen das neuartige Coronavirus. Es wird mit Hochdruck daran gearbeitet, einen Impfstoff zur Verfügung zu stellen.

Helfen andere Schutzimpfungen?

Andere Impfungen gegen Atemwegserkrankungen schützen nicht vor dem neuartigen Coronavirus. Sie können aber andere Atemwegsinfektionen (Grippe, Lungenentzündung durch Pneumokokken) verhindern und dazu beitragen, das Gesundheitssystem zu entlasten.

* Ihr örtliches Gesundheitsamt finden Sie unter www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Bei Symptomen kontaktieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Falls nicht erreichbar, wenden Sie sich an den ärztlichen Bereitschaftsdienst. Dieser ist auch nachts, an Wochenenden und Feiertagen deutschlandweit erreichbar über die Telefonnummer 116 117.

Sind Importwaren ansteckend?

Bei Waren, Postsendungen oder Gepäck ist keine Gefahr bekannt. Bei Gegenständen in der unmittelbaren Umgebung von Erkrankten muss auf Sauberkeit geachtet werden.

Ist ein Mundschutz notwendig?

Es gibt Situationen, in denen der Abstand von 1,5 Metern nicht eingehalten werden kann. Hier kann das vorsorgliche Tragen eines nichtmedizinischen Mund-Nasen-Schutzes, sogenannte Alltagsmasken, dazu beitragen, die Weiterverbreitung von SARS-CoV-2 einzudämmen.

So haben die Bundesländer eine Vorschrift für das Tragen einer Alltagsmaske beim Einkauf und in öffentlichen Verkehrsmitteln erlassen. Regional kann es zu Anpassungen kommen, bitte prüfen Sie die jeweils geltenden Regelungen an Ihrem Ort.

Wichtig: die Maske muss gut sitzen und gewechselt werden, wenn sie feucht geworden ist. Denn feuchte Masken sind kein Hindernis für Viren.

In jedem Fall gilt, auch wenn Sie eine Alltagsmaske tragen: Halten Sie möglichst den Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen ein, achten Sie auf eine gute Handhygiene und richtiges Husten und Niesen.

Ist die Verwendung von Desinfektionsmitteln erforderlich?

Regelmäßiges und gründliches Händewaschen ist in der Regel ausreichend. Ist das Händewaschen nicht möglich, kann eine Händedesinfektion sinnvoll sein.

Worauf muss ich in einer Gemeinschaftsunterkunft achten?

Erkennen Sie Krankheitssymptome an sich oder hatten Sie Kontakt zu einer Person, bei der das neuartige Coronavirus nachgewiesen wurde? Wenn Sie in einer Aufnahmeeinrichtung oder in einer Gemeinschaftsunterkunft wohnen, informieren Sie die Einrichtungsleitung oder die Betreuung. Geben Sie auch zum Beispiel in Ihrer Schule, Sprachschule, an Ihrem Ausbildungs- oder Arbeitsplatz Bescheid.

Wann sind Quarantänemaßnahmen notwendig?

Wenn bei Ihnen eine Coronavirus-Infektion nachgewiesen wurde oder Sie engen Kontakt zu einer infizierten Person hatten. Wenn das Gesundheitsamt Quarantäne anordnet.

Wie Sie sich verhalten müssen, wenn Sie nach Deutschland einreisen, finden Sie hier:

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

Wie lange dauert eine Quarantäne?

Die Dauer der Quarantäne wird vom Gesundheitsamt festgelegt. Sie dauert meist zwei Wochen und entspricht der maximalen Dauer der Inkubationszeit, also der Zeit zwischen einer möglichen Ansteckung mit dem neuartigen Coronavirus und dem Auftreten von Symptomen.

Bei Anordnung der Quarantäne erfahren Sie durch das zuständige Gesundheitsamt, wie Sie sich beispielsweise beim Auftreten von Symptomen verhalten müssen und was Sie sonst zu beachten haben. Zum Beispiel kann angeordnet werden, dass Sie regelmäßig Ihre Körpertemperatur messen müssen.

Worauf muss ich bei einer häuslichen Quarantäne achten?

- Vermeiden Sie engen Kontakt zu Mitbewohnerinnen beziehungsweise Mitbewohnern.
- Bitten Sie Familienangehörige, Bekannte oder Freundinnen beziehungsweise Freunde um Hilfe bei Einkäufen, die dann vor Ihrer Tür abgestellt werden sollten.
- Achten Sie darauf, Ihre Wohnung oder Ihr Haus regelmäßig zu lüften.
- Besteck, Geschirr und Hygieneartikel sollten nicht mit anderen Familienmitgliedern oder Mitbewohnerinnen beziehungsweise Mitbewohnern geteilt werden. Utensilien und Geschirr müssen regelmäßig und gründlich abgewaschen werden. Das gilt auch für Kleidung.
- Nehmen Sie Kontakt mit Ihrer Haus- oder Facharztpraxis auf, wenn Sie dringend Arzneimittel oder eine ärztliche Behandlung benötigen.
- Informieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, wenn Sie Husten, Schnupfen, Atemnot, Fieber haben.

Wo finde ich weitere Informationen?



Mit der Corona-Warn-App können Sie anonym und schnell darüber informiert werden, wenn Sie sich in der Nähe eines Infizierten aufgehalten haben.

Die App ist kostenlos im [App Store](#) und bei [Google Play](#) zum Download erhältlich.

Das **Gesundheitsamt** an Ihrem Wohnort bietet Informationen und Unterstützung an. Die Telefonnummer Ihres Gesundheitsamtes finden Sie unter:

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Das **Bundesministerium für Gesundheit (BMG)** informiert zentral über das neuartige Coronavirus auf der Webseite:

www.zusammengegencorona.de

Bürgertelefon: **030 346 465 100**

Beratungsservice für Gehörlose und Hörgeschädigte:

Fax: **030 340 60 66-07**,

info.deaf@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

Gebärdentelefon (Videotelefonie):

www.gebaerdentelefon.de/bmg/

Das **Robert Koch-Institut (RKI)** informiert über das neuartige Coronavirus auf seiner Website: www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

Die **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)** hat Antworten auf häufige Fragen zum neuartigen Coronavirus zusammengestellt unter:

www.infektionsschutz.de

Das **Auswärtige Amt** informiert zur Sicherheit von Reisen in betroffene Regionen:

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Die **Weltgesundheitsorganisation (WHO)** informiert zur globalen Lage: www.who.int

Impressum

Herausgeber

Bundesministerium für Gesundheit
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Publikationen
11055 Berlin
www.bundesgesundheitsministerium.de

 [bmg.bund](https://www.facebook.com/bmg.bund)

 [bmg_bund](https://twitter.com/bmg_bund)

 [BMGesundheit](https://www.youtube.com/BMGesundheit)

 [bundesgesundheitsministerium](https://www.instagram.com/bundesgesundheitsministerium)

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., 30175 Hannover

Stand September 2020

Layout eindruck.net, 30175 Hannover

Titelillustration Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin

Piktogramme Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50825 Köln

Bestellmöglichkeit

Publikationsversand der Bundesregierung

Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

Servicetelefon: 030 182722721

Servicefax: 030 18102722721

E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Bestellung über das Gebärdentelefon:

gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

Online-Bestellung www.bundesregierung.de/publikationen

Weitere Publikationen der Bundesregierung zum Herunterladen und zum Bestellen finden Sie ebenfalls unter: www.bundesregierung.de/publikationen

Bestellnummer BMG-G-11099

URL-Verweise

Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen wird, ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

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.