

# Bin ich mit dem Coronavirus infiziert?

**Wichtig:** Trotz derzeit deutlichem Rückgang der Neuinfektionsrate mit dem neuen Coronavirus (SARS-CoV-2) in Deutschland, muss man bei Atemwegsbeschwerden (Halsweh, Husten, Schnupfen) und/oder Fieber, Geruchs- und Geschmacksstörungen 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.

### 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 unbedingt erfolgen. Bitte besprechen Sie das mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin.

Falls möglich, sollte eine Testung auf das Coronavirus in einem Testzentrum erfolgen. Ob das immer möglich ist, ist regional unterschiedlich. Bitte besprechen Sie das mit Ihrem Hausarzt.

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
- Adipositas
- Diabetes mellitus
- Chronische Lungenerkrankungen
- Immunschwäche

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

Sollten Sie schwere Symptome entwickeln (hohes Fieber, Atemnot), setzen Sie sich bitte unverzüglich mit Ihrem Arzt in Verbindung, in bedrohlichen Notfällen mit dem Rettungsdienst (Tel. 112).

### Wie kann ich mich und andere schützen?

Empfohlene Hygienemaßnahmen helfen vor einer Ansteckung:

- Vermeiden Sie nicht zwingende persönliche Kontakte mit anderen Menschen.
- Wenn Sie mit Menschen aus anderen Haushalten zusammen treffen, dann nach Möglichkeit im Freien.
- Halten Sie grundsätzlich – vor allem in geschlossenen Räumen – einen Abstand von ca. 2 m von anderen Personen ein und sorgen Sie für gute Raumlüftung (Schutz von besonders gefährdeten älteren bzw. kranken Menschen).
- 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.
- Häufiges Händewaschen mit Wasser und Seife oder Händedesinfektion mit einem alkoholischen Gel (in Drogeriemärkten meist 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!**
- **Wenn Sie krank sind, bleiben Sie zu Hause! (Das gilt für Menschen mit Infekten und für Risikopatienten).** Wenn Sie es für notwendig halten, rufen Sie den Hausarzt/die Hausärztin an.

### 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 die Solidarität von Gesunden mit Kranken und von Jungen mit Alten, nicht nur in der eigenen Familie.
- Helfen Sie mit und achten Sie auf Einhaltung der bundesweit geltenden Maßnahmen: Die Einhaltung eines Abstandes von 2 m **UND** das Tragen von Masken im öffentlichen Nahverkehr und beim Einkaufen. 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, der zu einer Überlastung des Gesundheitssystems und vermeidbaren Todesfällen führen könnte.