

Wie kann ich mich am besten schützen?

Die folgenden wichtigsten Schutzmaßnahmen sind einfach und sehr wirksam! Schützende Hygieneregeln beim Husten, Niesen, Händewaschen und Abstand halten sollten zur Gewohnheit werden. Klären Sie Ihre Familie, Freundinnen beziehungsweise Freunde und Bekannten über diese Schutzmöglichkeiten 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

- 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.

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.

Impressum

Herausgeber

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

bmg.bund

bmg_bund

BMGesundheit

bundesgesundheitsministerium

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., 30175 Hannover

Stand April 2020

Druck Schury Services UG, 83256 Frauenchiemsee

Papier LUMI Silk™ FSC-, PEFC-zertifiziert

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. Das Bundesministerium für Gesundheit distanziert sich ausdrücklich von diesen Inhalten.

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.



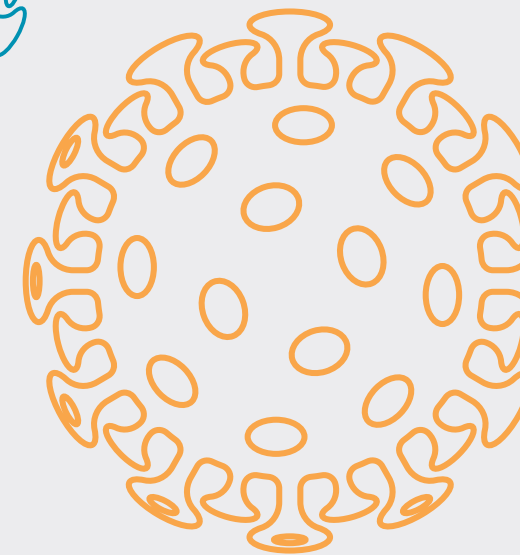
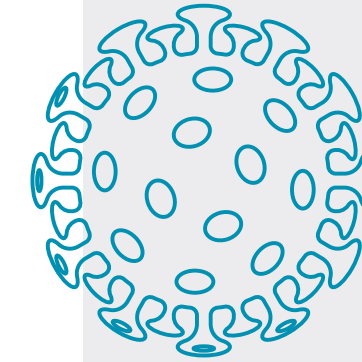
Bundesministerium
für Gesundheit

Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.



Neuartiges Coronavirus SARS-CoV-2

Informationen und praktische Hinweise



deutsch

Zusammen
gegen Corona

Wissenswertes zum neuartigen Coronavirus

Das neuartige Coronavirus breitet sich inzwischen weltweit aus. Es wird durch Tröpfchen- oder Schmierinfektion übertragen. Dies kann von Mensch zu Mensch über die Schleimhäute oder auch indirekt über die Hände erfolgen. Denn die Hände können mit der Mund- oder Nasenschleimhaut und der Augenbindehaut in Kontakt kommen und so eine Übertragung des Virus ermöglichen.

Das Virus verursacht eine Atemwegsinfektion. Neben 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 mit dem neuartigen Coronavirus infiziert ist.

Bin ich am neuartigen Coronavirus erkrankt?

Wenn Sie aus einem Risikogebiet kommen, 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 oder sind aus einem Risikogebiet zurückgekehrt, informieren Sie das zuständige Gesundheitsamt*.

- Informieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren 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.

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.

* Landkreis Vechta, Gesundheitsamt
Neuer Markt 8, 49377 Vechta, Tel.: 04441 898-3333

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.

Ist ein Mundschutz notwendig?

Es gibt keine ausreichenden Beweise dafür, dass das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes durch gesunde Menschen das Infektionsrisiko grundsätzlich verringert. Die Beachtung von schützenden Hygieneregeln, beispielsweise beim Husten und Niesen oder beim Händewaschen, sind viel wichtiger. Wer selbst infiziert ist, kann mit einem Mund-Nasen-Schutz aber das Risiko verringern, andere anzustecken. Infizierte können auch ohne Symptome ansteckend sein. Es gibt Situationen, in denen der Abstand von 1,5 Meter nicht eingehalten werden kann. Hier könnte das vorsorgliche Tragen von Behelfsmasken dazu beitragen, die Weiterverbreitung von SARS-CoV-2 einzudämmen. Wichtig: die Maske muss gut sitzen und gewechselt werden, wenn sie feucht geworden ist. Denn feuchte Masken sind kein Hindernis für Viren.

Ist die Verwendung von Desinfektionsmitteln erforderlich?

Regelmäßiges und gründliches Händewaschen schützt in der Regel wirksam vor einer Infektion. Wenn im Umfeld besonders infektionsanfällige Menschen leben, kann die Händedesinfektion sinnvoll sein.

Worauf muss ich in einer Gemeinschaftsunterkunft achten?

Kommen Sie aus einem Risikogebiet, erkennen Sie Krankheitssymptome an sich oder hatten Sie Kontakt zu einer Person, bei der das 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 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?

Das Gesundheitsamt an Ihrem Wohnort bietet Informationen und Unterstützung an. Die Telefonnummer 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 im Internet:
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

