

Wichtig: Die Infektionen mit dem neuen Coronavirus (SARS-CoV-2) verlaufen in Wellen. Die 3. Welle im Winter 2020 und Frühjahr 2021 war unter anderem durch die Alpha-Virusvariante entstanden. Inzwischen gibt es fast nur noch die Delta-Variante. Sie ist deutlich ansteckender als das bisherige Virus und führt häufiger zu schweren Erkrankungen.

Bitte denken Sie daran: eine Infektion mit dem Coronavirus könnte bei folgenden Beschwerden vorliegen: Atemwegsbeschwerden (Halsweh, Husten, Schnupfen) und/oder Fieber, Geruchs- und Geschmacksstörungen.

Bin ich am Coronavirus erkrankt?

Jede Erkrankung mit Zeichen einer 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, wo ein Test auf das Coronavirus gemacht werden sollte.

Wichtig: Bevor Sie eine ärztliche Praxis betreten, legen Sie bitte einen Mund-Nasen-Schutz oder – besser – eine FFP2-Maske an. Achten Sie darauf, dass die Maske eng anliegt, indem Sie den Nasenclip zusammendrücken.

Wer ist durch eine Infektion gefährdet?

Vor allem ältere Menschen, insbesondere mit chronischen Erkrankungen, zeigen öfter schwere Krankheitsverläufe. Risikofaktoren für einen schweren Krankheitsverlauf sind:

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

Auch Geimpfte und (insbesondere alte und/oder vorerkrankte) Menschen, die eine Coronavirus-Infektion überstanden haben, können sich infizieren. Das passiert allerdings sehr viel seltener als bei Ungeimpften. Die Krankheitsverläufe der Geimpften sind erheblich milder, eine Ansteckung weiterer Personen ist zwar selten, aber möglich.

Bei Anzeichen einer Atemwegsinfektion (z. B. Fieber über 38°C, Husten, 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+A+L-Regeln:

■ A – Abstand halten

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 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 – Alltag mit Maske

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. Am besten (und häufig vorgeschrieben) sind medizinische Masken: FFP-2 sind besser als der chirurgische Mund-Nase-Schutz. Die Masken müssen eng anliegen, damit sie schützen.

■ A – 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.

■ 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.

■ Wenn Sie krank sind, bleiben Sie zu Hause und holen Sie sich telefonisch/elektronisch hausärztlichen Rat ein.

■ Würde 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.

Bin ich gegen das Coronavirus immun?

Wenn Sie nachweislich mit dem Coronavirus infiziert bzw. an COVID-19 erkrankt waren, können Sie von einer Immunität ausgehen (d. h. Sie sind vor einer erneuten Ansteckung geschützt). Es ist zum aktuellen Zeitpunkt allerdings nicht bekannt, wie lange diese Immunität beim Einzelnen anhält. Die momentan verfügbaren Antikörpertests bringen keine weitere Sicherheit und sollten in der Regel nicht zur Klärung der Immunität bei einzelnen Menschen eingesetzt werden.

Impfungen

Impfungen sind der beste Schutz vor einem schweren Krankheitsverlauf und können die Pandemie beenden helfen, wenn weltweit genügend Menschen geimpft sind. Auch in unserem Land kann durch eine hohe Durchimpfungsrates die Infektionswahrscheinlichkeit für alle entscheidend verringert werden.

Die vier in Deutschland zurzeit verwendeten Impfstoffe von Biontech/Pfizer, Moderna, AstraZeneca und Janssen sind zur Verhinderung schwerer Verläufe ähnlich gut wirksam. Die sehr seltenen schweren Thrombosen (Gefäßverstopfungen) bei gleichzeitiger Blutungsneigung durch Mangel an Blutplättchen treten überwiegend bei jüngeren Menschen nach einer Impfung mit den Impfstoffen von AstraZeneca (Vaxzevria) und Johnson&Johnson bzw. Janssen-Cilag (Covid-19-Vaccine Janssen) auf. Sie haben nichts mit den “üblichen” Thrombosen zu tun. Kinder und Jugendliche können in seltenen Fällen nach Impfung mit den Präparaten von Biontech oder Moderna eine fast immer milde Form einer Herzmuskelentzündung bekommen. Eine Herzmuskelentzündung ist allerdings bei der Erkrankung an Covid-19 über zehnmal häufiger!

Wer eine nachgewiesene Corona-Infektion oder Corona-Erkrankung hatte, sollte frühestens 4 Wochen, spätestens 6 Monate danach einmalig gegen Corona geimpft werden.

Menschen mit einer Immunschwäche wird eine Auffrischungsimpfung (3. Impfung) mit einem mRNA-Impfstoff empfohlen. Eine gleichzeitige Impfung gegen Corona und Grippe ist möglich.

Auffrischungsimpfungen mit einem mRNA-Impfstoff werden auch empfohlen:

- zunächst allen Menschen im Alter von ≥ 70 Jahren,
- allen Bewohner/innen von Altenpflegeeinrichtungen (auch wenn sie jünger als 70 Jahre sind),
- Pflegepersonal sowie Personal in medizinischen Einrichtungen mit direktem Patientenkontakt.

Sollten Sie Fragen zur Impfung gegen das Coronavirus haben, gehen Sie bitte auf die Internetseite www.zusammengegencorona.de

Hotline zum Coronavirus des Bundesministeriums für Gesundheit:
030 / 346 465 100