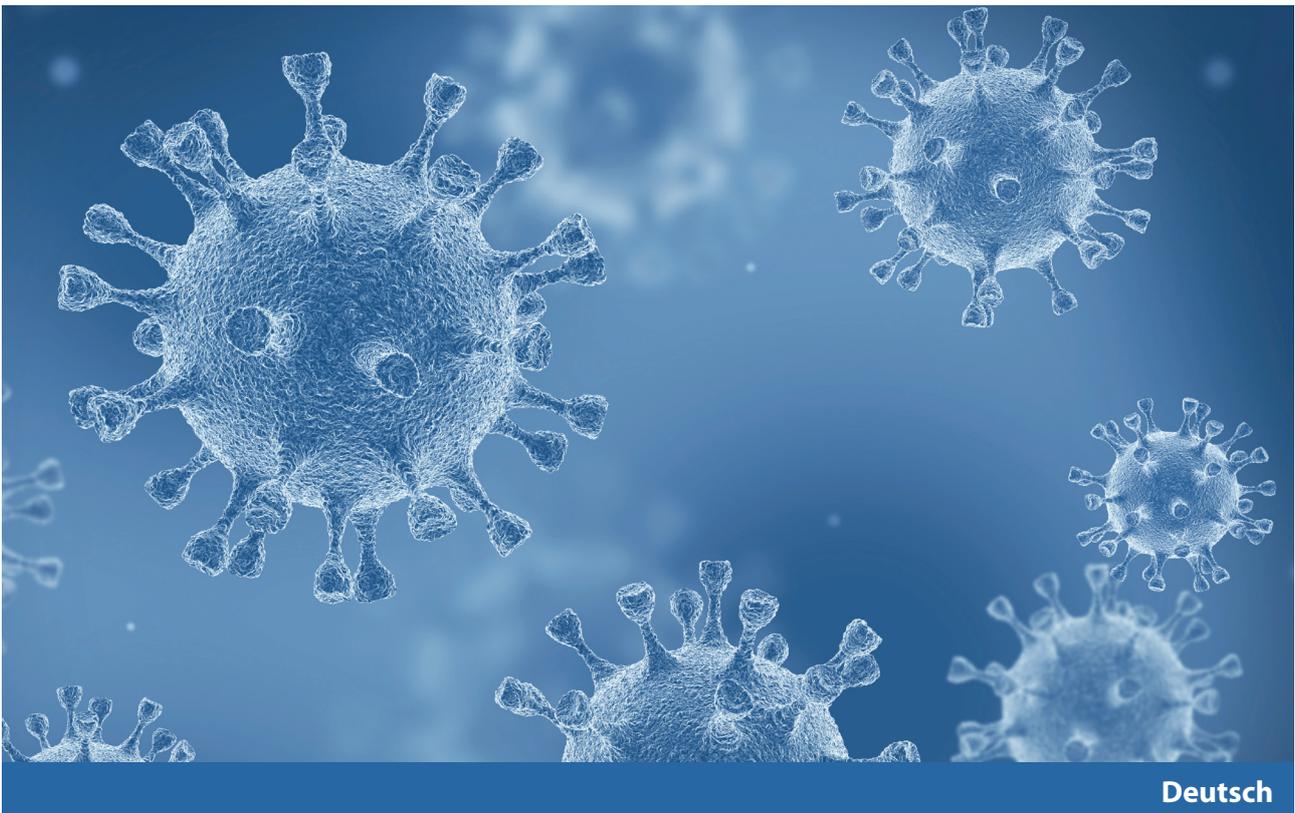


covid-information.org

# Coronavirus SARS-CoV-2

Informationen und praktische Hinweise



Deutsch

**Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.v.**



Ethno-Medical Center Germany

## Sicheres und respektvolles Verhalten!

- 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.
- Achten Sie auch auf aktuelle Informationen der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Die WHO bietet aktuelle und sichere Informationen in verschiedenen Sprachen an.
- 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).
- Bitte lassen Sie uns gemeinsam durch Achtsamkeit die eigene und die Gesundheit des medizinischen und betreuenden Personals schützen. Sie sind Heldinnen und Helden, die ihre eigene Gesundheit riskieren, um uns vor der Krankheit zu schützen oder uns zu heilen.
- **Wir bitten Erkrankte oder von COVID-19 Betroffene**, die Aufforderungen des medizinischen und betreuenden Personals zu befolgen.
- Bitte befolgen Sie unbedingt die aktuellsten **Anweisungen, Aufforderungen und Hinweise** der zuständigen nationalen und lokalen Behörden!

**Bleiben Sie gesund!**

## 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.



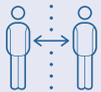
### Schützende Hygieneregeln beim Husten und Niesen

- 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 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 oder Menschen mit Vorerkrankungen fernbleiben.

## Wissenswertes zum Coronavirus

Das neue Coronavirus hat sich weltweit verbreitet. Sein offizieller Name ist „SARS-CoV-2“. Die Atemwegserkrankung, die es auslöst, heißt „COVID-19“. Es wird durch Tröpfchen- oder Schmierinfektion übertragen. Dies kann von Mensch zu Mensch über die Schleimhäute oder auch indirekt über 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 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 Coronavirus.

Sie können aber andere Atemwegsinfektionen verhindern.

Zum Beispiel Grippe oder Lungenentzündung durch Pneumokokken. Andere Impfungen können also dazu beitragen, Doppelinfektionen zu vermeiden.

## 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 keine ausreichenden Beweise dafür, dass ein Mund-Nasen-Schutz das Infektionsrisiko für gesunde Menschen 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 oder einer Atemmaske 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: Maske wechseln, wenn sie feucht geworden ist.

Denn schnell feucht werdende Masken sind kein Hindernis für Viren.

\* Ihr örtliches Gesundheitsamt finden Sie unter [www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://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**.

## 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 in Ihrer Schule, Sprachschule und an Ihrem Ausbildungs- oder Arbeitsplatz Bescheid.

## Wann sind Quarantänemaßnahmen notwendig?

Wenn bei Ihnen eine Coronavirus-Infektion nachgewiesen wurde. Wenn Sie engen Kontakt zu einer infizierten Person hatten. Wenn die zuständigen Behörden Quarantäne anordnen.

## Wie lange dauert eine Quarantäne?

Bei leichtem Krankheitsverlauf dauert die Quarantäne derzeit meist zwei Wochen. Während dieser Zeit müssen Sie zuhause bleiben. Dies gilt auch für Personen, die engen Kontakt zum Erkrankten hatten.

Zwei Wochen entspricht auch der Zeit von einer möglichen Ansteckung mit dem neuartigen Coronavirus SARS-CoV-2 bis zum Auftreten von Symptomen oder dem Nachweis des Virus im Rachenabstrich.

Bei Anordnung der Quarantäne erfahren Sie durch die zuständige Gesundheitsbehörde, wie Sie sich beispielsweise beim Auftreten von Symptomen verhalten müssen. Ob Sie zum Beispiel Körpertemperatur messen müssen oder wann die Quarantäne aufgehoben ist.

## 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.
- Nehmen Sie Kontakt mit örtlichen sozialen Unterstützungsdiensten auf, wenn Sie Hilfe bei der Versorgung Ihrer Kinder benötigen.

## Wo finde ich weitere Informationen?

Das Gesundheitsamt an Ihrem Wohnort bietet Information und Unterstützung an. Die Telefonnummer Ihres Gesundheitsamtes finden Sie unter:  
[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

Das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) informiert zentral über das neue Coronavirus auf der Webseite:  
[www.zusammengegencorona.de](http://www.zusammengegencorona.de)

Bürgertelefon: 030 346 465 100

Beratungsservice für Gehörlose und Hörgeschädigte:  
Fax: 030 340 60 66-07  
[info.deaf@bmg.bund.de](mailto:info.deaf@bmg.bund.de)  
[info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de)

Gebärdentelefon (Videotelefonie):  
[www.gebaerdentelefon.de/bmg](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg)

Das Robert Koch-Institut (RKI) informiert über das neue Coronavirus auf seiner Website:  
[www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat Antworten auf häufige Fragen zum neuen Coronavirus zusammengestellt unter:  
[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

Die Staatsministerin für Integration stellt Informationen in bis zu 18 Sprachen zur Verfügung:  
[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)

Das Auswärtige Amt informiert zur Sicherheit von Reisenden in betroffene Regionen:  
[www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) informiert zur globalen Lage:  
[www.who.int](http://www.who.int)

## Herausgeber:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

E-Mail: [we@covid-alliance.net](mailto:we@covid-alliance.net)

[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

[corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info](http://corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info)

[www.mimi-gesundheit.de](http://www.mimi-gesundheit.de)

[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

[www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

[www.globalshapersmunich.org](http://www.globalshapersmunich.org)

Quellen: BMG, RKI, BZgA

Stand: 20.4.2020 · Version: 006

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. · All rights reserved.

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

Bild: istock/AltoClassic

Design: [www.eindruck.net](http://www.eindruck.net)

In collaboration with Covid Alliance Interchange

