



www.covid-information.org

Coronavirus SARS-CoV-2

Informationen und praktische Hinweise



Version for Germany

German/Deutsch

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 rücksichtsvolles Verhalten auch die **Gesundheit des medizinischen und betreuenden Personals schützen**. Diese 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 und Hinweise der Behörden!**

Bleiben Sie gesund!

Wie kann ich mich am besten schützen?

Abstand + Hygiene + Alltagsmaske: 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 10 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. Verwenden Sie Flüssigseife, falls diese zur Verfügung steht. 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. Falls nicht vorhanden, wird empfohlen, ihr eigenes Taschentuch hierfür zu verwenden. Schließen Sie in öffentlichen Toiletten den Wasserhahn mit einem Einmalhandtuch oder ihrem eigenen Taschentuch oder Ihrem Ellenbogen.



Abstand halten und Alltagsmaske tragen

- Vermeiden Sie enge Kontakte wie Händeschütteln, Umarmen und andere intime Kontakte. 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.
- 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 von 1,5 Metern zu anderen immer einzuhalten. Deshalb haben die meisten Länder Vorschriften für das Tragen einer Alltagsmaske beim Einkauf und in öffentlichen Verkehrsmitteln erlassen. Bitte informieren Sie sich über die an Ihrem Ort geltenden Vorschriften.
- 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 Coronavirus

Das neue Coronavirus hat sich weltweit verbreitet. Sein offizieller Name ist „SARS-CoV-2“. Die Atemwegserkrankung, die es auslöst, heißt „COVID-19“.

Das Virus 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 mit dem neuartigen Coronavirus infiziert ist.

Bestehen Infektionsrisiken während der Schwangerschaft oder bei der Geburt?

Das Infektionsrisiko bei Säuglingen während der Schwangerschaft oder Geburt ist äußerst gering. Wenn die Mutter jedoch infiziert ist, kann das Coronavirus auf Neugeborene übertragen werden. Es gibt keine Beweise dafür, dass eine Coronavirus-Infektion oder COVID-19-Erkrankung der Mutter das ungeborene Kind schädigt oder zu Fehlgeburten führt.

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.

Helpen 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 nahen Umgebung von Erkrankten muss auf Sauberkeit geachtet werden.

Bin ich am neuen 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.**

* 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**.

Ist ein Mund-Nasenschutz (Maske) 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 (auch Stoffmasken), dazu beitragen, die Weiterverbreitung von SARS-CoV-2 einzudämmen.

Die Regierung hat Vorschriften für das Tragen einer Alltagsmaske beim Einkauf und in öffentlichen Verkehrsmitteln erlassen. Regional kann es zu Anpassungen und Unterschieden 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.

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.

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 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 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 von der zuständigen Gesundheitsbehörde festgelegt. 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.

Eine Ausnahmesituation für die gesamte Familie

Krisen wie die Coronavirus-Pandemie lösen bei vielen existenzielle Ängste um die eigene Gesundheit, die Familie und die Sicherheit des Arbeitsplatzes aus.

Konflikte und Streit in der Familie zwischen Eltern und Kindern, aber auch in der Partnerschaft können so häufiger auftreten oder sich verschärfen.

Das können Sie dagegen tun:

- Probleme frühzeitig ansprechen und gemeinsam nach Lösungen suchen;
- Gegebenenfalls am Telefon mit einer anderen Person darüber zu sprechen, wie es Ihnen geht.
- Regelmäßig allein an die frische Luft gehen, zum Spaziergehen oder Fahrradfahren.
- Gemeinsam in der Familie regelmäßig besprechen, wer welche Wünsche und Bedürfnisse hat. Nehmen Sie dabei auch Ihre Kinder ernst.
- Am besten kommen wir durch diese Zeit, wenn wir mit uns selbst und anderen geduldig sind und uns klar machen, dass der Ausnahmezustand für alle schwierig zu bewältigen ist.

Gleichzeitig ist es wichtig, den Blick für das Positive nicht zu verlieren und die gemeinsame Zeit mit Ihren Kindern zu nutzen.

Sie können Ihre Kinder unterstützen,

- indem Sie einen Tagesablaufplan mit festen Zeiten fürs Lernen, Spielen, Essen und Schlafen aufstellen. Es kann helfen, einen Plan für die ganze Woche aufzuschreiben und für alle sichtbar aufzuhängen.
- indem Sie mit Ihren Kindern über ihre Ängste und Gefühle sprechen. Hören Sie geduldig zu, auch wenn sich ihre Kinder wiederholen.
- indem Sie Ihren Kindern in altersgerechter Sprache erklären, warum sie während des Kontaktverbots zum Beispiel ihre Großeltern, Freunde oder Freundinnen nicht sehen können.
- indem Sie darauf achten, dass Ihre Kinder nur begrenzt mitbekommen, was in den Medien berichtet wird, bzw. altersgerechte Angebote nutzen.
- indem Sie versuchen, bewusst darauf zu achten, was Ihre Kinder gut machen. Loben Sie Ihre Kinder dafür!
- indem Sie dafür sorgen, dass sich Ihre Kinder an der frischen Luft austoben können.



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](#) erhältlich.

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

Das Bundesministerium für Gesundheit (BMG)

informiert zentral über das neue 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 neue Coronavirus auf seiner Website:

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

Die Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration

stellt Informationen in bis zu 22 Sprachen zur Verfügung:

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

Das Auswärtige Amt

informiert zur Sicherheit von Reisenden in betroffene Regionen:

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

bietet umfangreiche Angebote für Patienten/innen:

www.116117.de/de/coronavirus.php

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO)

informiert zur globalen Lage:

www.who.int

Impressum (Legal notice)

Herausgeber (Published by)

Ethno-Medizinisches Zentrum Deutschland (EMZ e.V.)
Ethno-Medical Center Germany Inc. (EMZ e.V.)
30175 Hannover, Germany

E-Mail:

ethno@salman.info

info@ethnomed.com

miray@mimi.eu

www.covid-information.org

corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.mimi.bayern

Die COVID Alliance International

wurde durch das Ethno-Medizinische Zentrum Deutschland (EMZ e.V.) gegründet. Wir bieten aktuelle, zuverlässige und genaue Informationen über Gesundheit, Hygiene, Sicherheit und Aufklärung zur Coronavirus Pandemie an.

Unser Ziel ist es, Einheimische, Reisende, Migranten, Flüchtlinge und Personen ohne Papiere mit Informationen in mehr als 40 Sprachen zu unterstützen. Alle Informationen werden von Expert*innen aus Universitäten, Gesundheitsämtern und staatlichen Behörden geprüft.

The COVID Alliance International

was founded by the Ethno-Medical Center Germany (EMZ e.V.). We provide current, reliable and accurate information about health, hygiene, safety and education about the coronavirus pandemic.

Our goal is to support locals, travelers, migrants, refugees and undocumented people with information in more than 40 languages. All information is checked by experts from universities, health authorities and state authorities.

Stand (Current at): 1.10.2020

Design: eindruck.net

Bild (Photo): istock/AltoClassic

Quellen (Sources): BMG, RKI, BZgA, WHO, ECDC

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

URL: The content of any external pages for which links are provided here is the responsibility of the respective provider.

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

