



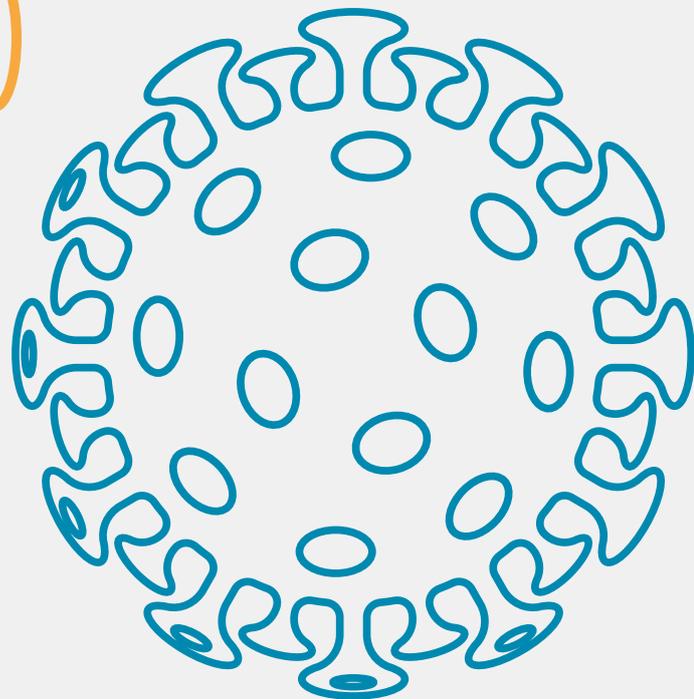
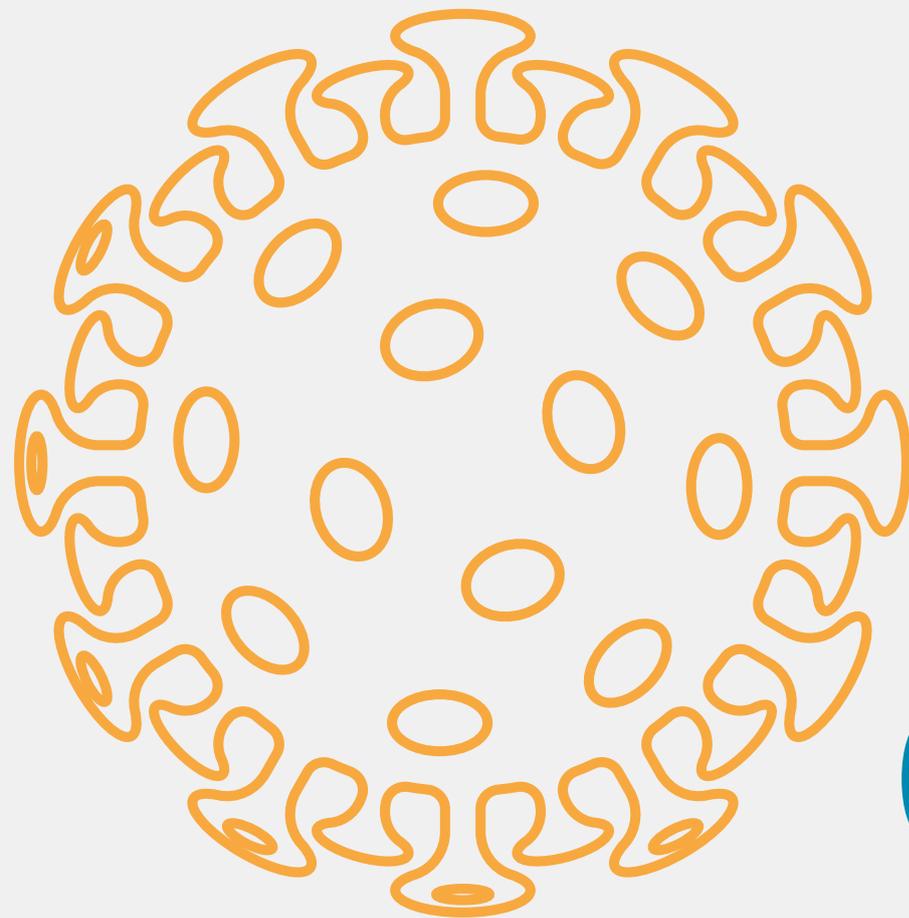
Bundesministerium
für Gesundheit

*Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.*



Coronavirus SARS-CoV-2

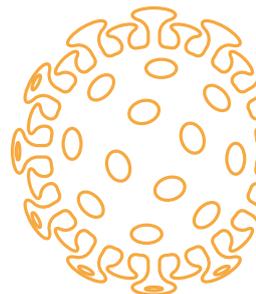
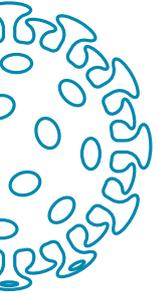
Informationen und praktische Hinweise



**Zusammen
gegen Corona**

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 und die Gesundheit Ihrer Mitmenschen zu schützen.
- Vertrauen Sie nur **Informationsquellen**, die sicher und vertrauenswürdig sind.
- In Deutschland erhalten Sie aktuelle und sichere Informationen u.a. über das Robert Koch-Institut (RKI), die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) oder das Bundesministerium für Gesundheit (BMG).
- Aktuelle und sichere Informationen in verschiedenen Sprachen bietet auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) an, insbesondere auch zur internationalen Lage.



Wie kann ich mich am besten schützen?

Die kostenfreie **Corona-Schutzimpfung** bietet den derzeit besten Schutz vor einer Erkrankung und ihren Folgen. Je mehr Menschen geimpft werden, desto schwerer ist es für das Virus, sich auszubreiten. Zudem können Erkrankungen, die schwere und tödliche Infektionsverläufe haben, verhindert werden. In Deutschland stehen mehrere wirksame und sichere Impfstoffe gegen das Coronavirus in ausreichender Menge zur Verfügung, sodass sich jede Bürgerin und jeder Bürger ab 12 Jahren impfen lassen kann.

Abstand + Hygiene + Alltag mit Maske: Infektionsschutzmaßnahmen sind neben der Impfung die grundlegende Basis zur Eindämmung der Corona-Pandemie. Ergänzt wird die AHA-Formel durch ein A („App“) und ein L („Lüften“). Das A steht für die Corona-Warn-App. Mit dieser können Menschen anonym und schnell darüber informiert werden, wenn sie sich in der Nähe eines Infizierten aufgehalten haben. Das L für Lüften bedeutet, dass Sie auch auf eine regelmäßige Belüftung der Innenräume achten sollten. Erinnern Sie Ihre Familie, Freundinnen und Freunde sowie Bekannte an diese Schutzmaßnahmen. Nur, wenn wir achtsam bleiben, können wir uns und andere mit AHA+A+L vor einer Infektion schützen.



Schützende Hygieneregeln beim Husten und Niesen

- Husten oder niesen Sie in ein Taschentuch. Verwenden Sie es nur einmal. Entsorgen Sie Taschentücher in einem Mülleimer und waschen oder desinfizieren Sie sich danach möglichst die Hände.
- Ist kein Taschentuch griffbereit, halten Sie sich beim Husten und Niesen die Armbeuge (nicht die Hand!) vor Mund und Nase.



Händewaschen

- Waschen Sie sich regelmäßig die Hände mit Seife. Insbesondere, wenn Sie nach Hause kommen, nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten, vor dem Kochen, vor dem Essen, nach dem Gang zur Toilette und vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten. Wenn möglich, waschen Sie sich die Hände auch vor dem Anlegen und Ablegen einer Maske.
- Halten Sie beim Händewaschen die Hände unter fließendes Wasser. Seifen Sie dann die Hände rundum ein. Reiben Sie die Seife an allen Stellen der Hand sanft ein und lassen Sie sich hierfür 20 bis 30 Sekunden Zeit. Spülen Sie die Hände anschließend ab. Trocknen Sie die Hände sorgfältig und nutzen Sie Pflegecremes bei empfindlicher Haut.



Abstand halten und Maske tragen

- Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Kontaktbeschränkungen in Ihrem jeweiligen Bundesland.
- 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.
- Halten Sie mindestens 1,5 Meter Abstand, um eine direkte Übertragung von Krankheitserregern zu vermeiden. Auch Personen, die infiziert sind, aber keine Krankheitssymptome aufweisen, können andere anstecken.
- Das Tragen von sogenannten OP-, FFP2- und KN95/N95-Masken ist vielerorts verpflichtend. Insbesondere in Situationen, in denen die Abstandsregeln nicht immer eingehalten werden können und mehrere Menschen für längere Zeit in Innenräumen zusammentreffen, verringern Masken die Ansteckungsgefahr. Bei richtiger Anwendung können OP-Masken und Masken des Standards FFP2 sowie KN95/N95 einen höheren Schutz vor einer Infektion bieten als herkömmliche Alltagsmasken. Bitte beachten Sie die Einzelheiten und jeweils geltenden Regelungen in Ihrem jeweiligen Bundesland für bestimmte Teile des öffentlichen Raumes.

Wissenswertes zum Coronavirus SARS-CoV-2

Das Coronavirus SARS-CoV-2 kann durch Tröpfchen (z.B. beim Niesen und Husten), 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 Innenräume unbedingt regelmäßig gelüftet werden.

Auch Schmierinfektionen spielen eine Rolle. Krankheitserreger können über die Hände von verunreinigten Oberflächen auf die Mund- oder Nasenschleimhaut oder die Augenbindehaut übertragen werden. Daher ist es wichtig, die allgemeinen Hygieneregeln wie regelmäßiges Händewaschen zu beachten und sich nur mit saubereren Händen ins Gesicht zu fassen.

Die Infektionen können sich hinsichtlich der auftretenden Symptome unterscheiden. Es können symptomlose Infektionen bis hin zu schweren Lungenentzündungen auftreten.

Zu den häufigsten erfassten Symptomen zählen Husten, Schnupfen, Fieber sowie Geruchs- und Geschmacksverlust. Diese müssen nicht in Kombination auftreten. Weitere mögliche Symptome sind Kopf- und Gliederschmerzen, Abgeschlagenheit und Halsschmerzen. Auch Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen können als Folge einer Infektion mit SARS-CoV-2 auftreten.

Besonders Ältere und Menschen mit Vorerkrankungen haben ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf. Schwere Verläufe können aber auch bei jüngeren Personen ohne Vorerkrankungen auftreten.

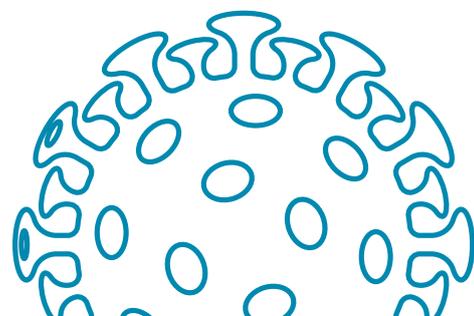
Derzeit wird davon ausgegangen, dass zwischen einer Ansteckung und dem Auftreten von Krankheitssymptomen bis zu 14 Tage vergehen können. Die mittlere Zeitspanne zwischen Ansteckung und Symptombeginn beträgt 5 – 6 Tage.

Es ist wichtig zu wissen, dass infizierte Personen bereits einige Tage, bevor sie Krankheitszeichen entwickeln, andere anstecken können! Viele Ansteckungen erfolgen bereits innerhalb von ein bis zwei Tagen, bevor die infizierte Person Krankheitszeichen hat. Auch wenn eine infizierte Person keine Symptome entwickelt, kann sie andere Personen anstecken.

Ist jemand in Ihrem Umfeld erkrankt, heißt das nicht, dass die Person Schuld an ihrer Erkrankung hat.

In bestimmten Bereichen – zum Beispiel im Kindergarten, im Pflegeheim, auf der Arbeit – lassen sich nicht immer alle Situationen einer möglichen Übertragung des Virus vermeiden.

Wichtig: Die Corona-Schutzimpfung bietet den bestmöglichen Schutz vor einer Erkrankung und ihren Folgen und ist der Weg aus der Pandemie. Dennoch müssen die Hygieneregeln weiter eingehalten werden. Eine Übertragung kann auch unter Geimpften nicht vollständig ausgeschlossen werden, aber das Risiko ist deutlich verringert.



Bin ich am Coronavirus SARS-CoV-2 erkrankt?

Wenn Sie Krankheitssymptome an sich erkennen oder Kontakt zu einer Person hatten, bei der das Coronavirus SARS-CoV-2 nachgewiesen wurde, vermeiden Sie unnötige Kontakte mit anderen Menschen (besonders zu Risikogruppen) und bleiben Sie zu Hause.

Rufen Sie bei Symptomen Ihre Hausarztpraxis, eine andere behandelnde Ärztin bzw. einen Arzt, den ärztlichen Bereitschaftsdienst, eine lokale Corona-Hotline oder eine Fieberambulanz an. Diese Kontaktstellen informieren über das weitere Vorgehen.

Der ärztliche Bereitschaftsdienst ist auch nachts, an Wochenenden und Feiertagen deutschlandweit unter der Telefonnummer 116 117 erreichbar.

Bei Notfällen wählen Sie die 112.

Informieren Sie die Ärztin oder den Arzt, wenn Sie z.B. Vorerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, schwere Depression, bipolare Störung, Demenz oder chronische Atemwegserkrankungen haben. Dies gilt auch, wenn Sie Erkrankungen haben und Therapien erhalten, die das Immunsystem schwächen.

Bitte gehen Sie nicht ohne vorherige Terminvereinbarung in die Praxis. Damit schützen Sie andere und verhindern eine Weiterverbreitung des Coronavirus!

Hatten Sie Kontakt zu einer infizierten Person, haben jedoch keine Krankheitszeichen, informieren Sie das zuständige Gesundheitsamt. Das gilt auch, wenn Sie die Corona-Warn-App nutzen und eine entsprechende Warnmeldung erhalten.

Das Gesundheitsamt informiert Sie über das weitere Vorgehen.

Ihr örtliches Gesundheitsamt finden Sie unter www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Welche Testmöglichkeiten gibt es?

Bei Verdacht auf eine akute Infektion oder z. B. nach Kontakt zu einem nachgewiesenen COVID-19-Fall werden Sie mittels eines Labortests auf das Virus untersucht.

Am zuverlässigsten ist der Nachweis des Erbmaterials des Virus mit einem **PCR-Test**. Hierfür entnimmt Fachpersonal in Arztpraxen oder Testzentren einen Abstrich aus dem Nasen- oder Rachenraum. Das Ergebnis, das man als schriftliche oder digitale Bescheinigung erhält, liegt meistens nach 1 – 2 Tagen vor.

Ein weiterer Test ist der **Antigen-Schnelltest**, der von geschultem Personal durchgeführt werden muss. Die Auswertung erfolgt im Gegensatz zu den PCR-Tests direkt vor Ort. Über das Ergebnis bekommt man eine schriftliche oder digitale Bescheinigung. Ein negatives Ergebnis ist zeitlich nur begrenzt gültig und kann eine Infektion nie völlig ausschließen.

Ein positives Ergebnis eines PCR-Tests oder eines Antigentests wird dem zuständigen Gesundheitsamt gemeldet, damit dieses die erforderlichen Infektionsschutzmaßnahmen treffen kann.

Mit einem **Selbsttest** kann man sich selbst testen. Selbsttests können zusätzliche Sicherheit in bestimmten Situationen im Alltag geben – zum Beispiel vor einem Besuch bei Ihrer Familie oder Ihren Freundinnen und Freunden. Selbsttests gibt es frei verkäuflich in Apotheken, Drogerien oder im Einzelhandel.

In bestimmten Situationen können Selbsttests vor Ort unter der Aufsicht von Fachpersonal durchgeführt werden (überwachter Antigen-Test zur Eigenanwendung), z. B. bei Besucherinnen und Besuchern direkt vor dem Betreten einer medizinischen Einrichtung. Auch hier ist ein negatives Testergebnis zeitlich nur begrenzt gültig.

Wichtig: Ein positiver Antigen-Selbsttest stellt einen ersten Verdacht auf eine Infektion dar und erfordert eine umgehende Bestätigung mit einem PCR-Test.

Wer sich zuhause selbst getestet und ein positives Ergebnis erhalten hat, sollte einen Termin beim Hausarzt machen oder sich unter der Telefonnummer 116 117 melden, um sich dann mit einem PCR-Test testen zu lassen.

Bis zum Bestätigungstest, sollte man zuhause bleiben und sich an die AHA+A+L-Regel halten.

Bei einem positiven Testergebnis eines Antigen-tests müssen Sie davon ausgehen, dass Sie für andere Menschen hochansteckend sind. Ein negatives Testergebnis schließt eine Infektion mit dem Coronavirus nicht aus, deswegen müssen die Schutzmaßnahmen (AHA+A+L-Regeln) unbedingt weiterhin eingehalten werden.

Kann ich mich gegen COVID-19 impfen lassen?

Es gibt nur wenige Menschen in Deutschland, die sich nicht impfen lassen können, z.B. aufgrund einer Allergie.

Auch Kinder unter 12 Jahren können sich derzeit noch nicht gegen COVID-19 impfen lassen.

In Deutschland sind bereits mehrere wirksame und sichere Impfstoffe zur Impfung gegen COVID-19 zugelassen.

Die Corona-Schutzimpfung wird von der STIKO für Personen ab 12 Jahren empfohlen.

Zudem gibt es die Möglichkeit einer Auffrischungsimpfung mit einem mRNA-Impfstoff zur gesundheitlichen Vorsorge für Personen ab 60 Jahren, Personen in Pflegeeinrichtungen, Einrichtungen der Eingliederungshilfe und weiteren Einrichtungen mit vulnerablen Gruppen sowie für immungeschwächte Personen und für Pflegebedürftige.

In Frage kommt eine Auffrischungsimpfung auch für Menschen, die regelmäßig mit infektiösen Erkrankten arbeiten.

Darüber hinaus wird allen Personen eine Auffrischungsimpfung angeboten, die eine komplette Impfserie mit Vektorimpfstoffen (zweimal Vaxzevria® von AstraZeneca oder einmal COVID-19 Vaccine Janssen® von Johnson & Johnson) abgeschlossen bzw. nach einer Genesung von COVID-19 eine einmalige Impfung mit einem Vektorimpfstoff erhalten haben.

Eine Pflicht zur Impfung gegen COVID-19 besteht in Deutschland nicht.

Als Impfnachweis gelten der gelbe Papier-Impfpass, eine vor Ort ausgestellte Impfbestätigung und der digitale Impfnachweis.

Alle aktuellen Informationen zur Corona-Schutzimpfung und welche Regelungen für Geimpfte und für Genesene gelten, finden Sie unter

www.corona-schutzimpfung.de

Wie gefährlich sind die Coronavirus-Varianten?

Mittlerweile verbreiten sich neue Varianten des Coronavirus, wie die Varianten Alpha, Beta und Delta. Bei diesen Varianten liegen Daten vor, die auf eine höhere Übertragbarkeit hinweisen. Sie sind also ansteckender als das bisherige ursprüngliche SARS-CoV-2.

Die vollständige Corona-Schutzimpfung sowie das Einhalten der empfohlenen Verhaltensregeln (u. a. AHA+A+L) bieten weiterhin den bestmöglichen Schutz gegen das Virus und seine Varianten.

Ist das Tragen von Masken notwendig?

Trägt ein mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 infizierter Mensch eine Maske, wird ein Teil der z.B. beim Husten, Sprechen, Singen oder Niesen gebildeten Tröpfchen zurückgehalten. Die Tröpfchen können sich daher nicht so stark verbreiten wie ohne Schutz. Insbesondere in Situationen, in denen die Abstandsregeln nicht immer eingehalten werden können, ist eine Maske daher sinnvoll.

Das Tragen von sogenannten OP-, FFP2- und KN95/N95-Masken ist vielerorts verpflichtend. Insbesondere in Situationen, in denen die Abstandsregeln nicht immer eingehalten werden können und mehrere Menschen für längere Zeit in Innenräumen zusammentreffen, verringern Masken die Ansteckungsgefahr.

Bei richtiger Anwendung können OP-Masken und Masken des Standards FFP2 sowie KN95/N95 einen höheren Schutz vor einer Infektion bieten, als die herkömmlichen Alltagsmasken.

Bitte beachten Sie die Einzelheiten und jeweils geltenden Regelungen an Ihrem Ort.*

Wichtig: die Maske muss gut und dicht sitzen und regelmäßig gewechselt werden, spätestens, wenn sie feucht geworden ist. Denn feuchte Masken sind kein Hindernis für Viren.

Weitere Informationen zu Masken finden Sie beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte:

www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Medizinprodukte/DE/schutzmasken.html

Auch wenn Sie eine Maske tragen, gilt weiterhin: Halten Sie möglichst den Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen ein, achten Sie auf eine gute Handhygiene, richtiges Husten und Niesen und in Innenräumen auf regelmäßiges Lüften. Jede einzelne Schutzmaßnahme erhöht die Sicherheit.

Ist die Verwendung von Hände-Desinfektionsmitteln erforderlich?

Regelmäßiges und gründliches Händewaschen ist in der Regel ausreichend. Ist das Händewaschen nicht möglich, kann eine Hände-desinfektion sinnvoll sein.

* Die Warn-App NINA bietet, neben wichtigen Warnmeldungen auch Informationen zur Corona-Pandemie. Für abonnierte Orte und, sofern aktiviert, Ihren aktuellen Standort, können Sie sich hier auch über aktuell lokal geltende Regelungen informieren. Weitere Informationen zur Warn-App NINA finden Sie hier: www.bbk.bund.de/DE/NINA/Warn-App_NINA_node.html

** Wie Sie sich verhalten müssen, wenn Sie nach Deutschland einreisen, finden Sie hier: www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende

Seit dem 1. März 2021 versenden die deutschen Mobilfunknetzbetreiber außerdem aktuelle Corona-Informationen der Bundesregierung per Kurznachricht an Einreisende.

Was ist der Unterschied zwischen einer Isolierung und einer Quarantäne und welchen Zweck haben diese?

Die Isolierung ist eine behördlich angeordnete Maßnahme bei Patientinnen und Patienten mit einer bestätigten SARS-CoV-2-Infektion. Sie kann je nach Schwere der Erkrankung sowohl zu Hause als auch im Krankenhaus erfolgen.

Die Quarantäne ist eine zeitlich befristete Absonderung von Personen, bei denen ein hohes Risiko besteht, sich mit SARS-CoV-2 angesteckt zu haben und die dadurch zu einer Ausbreitung des Krankheitserregers beitragen könnten. Dabei handelt es sich meist um enge Kontaktpersonen von Erkrankten oder um Reiserückkehrende aus Risikogebieten.**

Ziel einer Isolierung oder Quarantäne ist es, durch Reduktion von Kontakten zu anderen Personen die Ausbreitung eines Krankheitserregers zu verhindern.

Wie lange dauert eine Isolierung bzw. eine Quarantäne?

Die Entscheidung, ob eine Person die häusliche Quarantäne oder die häusliche Isolierung verlassen kann, trifft das zuständige Gesundheitsamt in Abstimmung mit der ärztlichen Betreuung.

Bei Personen, die wegen einer Erkrankung an COVID-19 in häuslicher Isolierung sind, wird frühestens 14 Tage nach Krankheitsbeginn die Isolierung aufgehoben. Sie endet erst, wenn ein negatives Ergebnis eines Schnell- oder PCR-Tests vorliegt und 48 Stunden keine Symptome einer COVID-19-Erkrankung vorliegen bzw. eine deutliche Besserung eingetreten ist.

Für die häusliche Quarantäne empfiehlt das Robert Koch-Institut (RKI) die Dauer von 10 Tagen. Gerechnet wird ab dem Tag des letzten stattgefundenen Kontakts zu einer ansteckenden Person. Es wird dabei so früh wie möglich eine Testung mittels PCR empfohlen.

Bevor die Quarantäne aufgehoben wird, sollte ein negatives Ergebnis eines Antigen-Schnelltests oder PCR-Tests nachgewiesen werden.

Ausnahmen gelten für Personen, die vollständig geimpft oder in den letzten 6 Monaten eine durch ein positives PCR-Testergebnis bestätigte SARS-CoV-2-Infektion durchgemacht haben („Genesene“) und keine Krankheitszeichen aufweisen. Weitere Informationen hierzu unter: www.zusammengegencorona.de.

Worauf muss ich bei einer häuslichen Quarantäne achten?

Während der häuslichen Quarantäne müssen Sie den Anordnungen des Gesundheitsamtes Folge leisten. Dazu zählt, dass Sie Ihr Zuhause nicht verlassen und keinen Besuch empfangen. Beobachten Sie außerdem Ihren Gesundheitszustand.

Vermeiden Sie engen Kontakt zu Mitbewohnerinnen beziehungsweise Mitbewohnern und nutzen Sie Räume möglichst zeitlich getrennt. Für im Haushalt lebende Kinder müssen die Quarantäneregelungen altersentsprechend angepasst werden. Beispielsweise ist eine räumliche Trennung von Kindern und Eltern (und ggf. Geschwistern) im Haushalt nur einzuhalten, wenn sie für die Eltern vertretbar ist und vom Kind gut toleriert wird.

Bei unvermeidbarem Aufenthalt im selben Raum halten Sie einen Abstand von mindestens 1,5 Metern ein und tragen Sie eine Maske. Bitte achten Sie dann besonders auf großzügiges Durchlüften der Räumlichkeiten.

Auch wenn für Ihre Haushaltsangehörigen keine Quarantäne angeordnet wurde, empfiehlt sich, dass sie nach Möglichkeit für 14 Tage ihre Kontakte minimieren und sich bei Symptomen umgehend testen lassen und in freiwillige Quarantäne begeben.

Informieren Sie auch enge Kontakte außerhalb Ihres Haushalts. Diese sollten ebenfalls ihre Kontakte möglichst beschränken und auf mögliche Krankheitszeichen achten.

Bitten Sie Familienangehörige, Bekannte oder Freundinnen beziehungsweise Freunde um Hilfe bei Einkäufen, die dann vor Ihrer Tür abgestellt werden sollten. Sollten Sie keine Hilfen haben, wenden Sie sich an örtliche Nachbarschaftshilfen.

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.

Was soll ich tun, wenn während der häuslichen Quarantäne oder häuslichen Isolierung Beschwerden auftreten?

Informieren Sie bitte unverzüglich das Gesundheitsamt, wenn Sie während der häuslichen Quarantäne ein allgemeines Krankheitsgefühl oder Krankheitszeichen wie Fieber, Husten, Atembeschwerden entwickeln.

Bei starkem Krankheitsgefühl wenden Sie sich telefonisch an Ihre Hausarztpraxis, eine andere Arztpraxis oder an den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer 116 117. Weisen Sie in dem Telefonat unbedingt auf Ihre häusliche Quarantäne hin.

Falls Sie eine bereits bestätigte, leichte COVID-19-Erkrankung in häuslicher Isolierung auskurieren, sollten Sie, wenn Ihre Beschwerden zunehmen, umgehend telefonisch ärztlichen Rat suchen.

Wenn Sie wegen einer anderen bzw. bereits bestehenden Erkrankung ärztliche Hilfe benötigen, wenden Sie sich telefonisch an Ihre Hausarztpraxis, eine andere Arztpraxis oder an den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer 116 117.

Weisen Sie in dem Telefonat unbedingt auf Ihre häusliche Quarantäne hin.

In Notfällen, zum Beispiel bei akuter Atemnot, rufen Sie die Notfallnummer 112 an.

Gibt es Spätfolgen einer COVID-19-Erkrankung?

Nach einer COVID-19 Erkrankung können noch Wochen bzw. Monate nach der akuten Erkrankung Symptome vorhanden sein oder neu auftreten. Dazu gehören z.B. spezifische Langzeitfolgen nach einer Intensivbehandlung. Spätfolgen einer COVID-19 Erkrankung können aber unabhängig von der Schwere der Erkrankung oder auch nach einer unbemerkten Infektion auftreten. Besonders bei Infektionen mit Lungenentzündungen werden längere Genesungszeiten beobachtet. Das Coronavirus ist ein Multiorganvirus, das nicht nur die Lunge sondern auch andere Organe wie etwa Herz, Niere, Leber oder Gehirn betreffen kann.

Aufgrund der vielfältigen Symptome und den noch ungeklärten Mechanismen gibt es aktuell noch keine klinische Definition möglicher Folgeschäden einer SARS-CoV-2-Infektion. Die Langzeitfolgen werden nicht als ein einheitliches Phänomen, sondern als verschiedene Krankheitsbilder beschrieben.

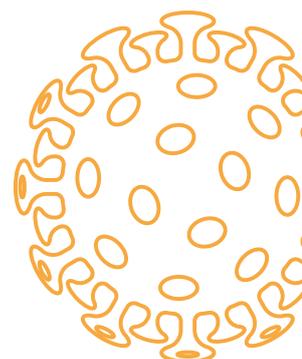
Häufige Symptome sind ein allgemeines Krankheitsgefühl, Müdigkeit, Merkstörungen oder eine andauernde Erschöpfung der Betroffenen. Auch von ungewöhnlichen Symptomen wie plötzlichem Erbrechen und starkem Schwindel wird berichtet. Manche der Betroffenen können nur mit Mühe den Alltag bewältigen oder sind dazu gar nicht in der Lage.

Besonders häufig leiden Personen mit schweren Verläufen unter Spätfolgen.

Die genauen Ursachen der Spätfolgen einer Infektion werden derzeit noch erforscht. Wenn bei Ihnen in Folge einer Infektion Beschwerden weiterhin bestehen oder neu auftreten, informieren Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt über Ihre Symptome.

In Deutschland gibt es Kliniken mit einer sog. Post-COVID-Ambulanz. Bei anhaltenden Erschöpfungssymptomen von mehr als sechs Monaten können sich Betroffene dort zur weiteren Abklärung vorstellen. Auch Selbsthilfegruppen haben sich bereits gebildet. Einen Überblick über Initiativen in Deutschland finden Sie u.a. auf der Website

www.langzeitcovid.de



Wo finde ich weitere Informationen?



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 bietet zudem weitere Informationen an.

Die App ist kostenlos im [App Store](#) und bei [Google Play](#) zum Download erhältlich.

Das **Gesundheitsamt** an Ihrem Wohnort bietet Informationen und Unterstützung an.

Die Telefonnummer Ihres Gesundheitsamtes finden Sie unter:

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Das **Bundesministerium für Gesundheit (BMG)** informiert zentral über das Coronavirus auf der

Webseite: www.zusammengecorona.de

und zur Corona-Schutzimpfung auf der Webseite:

www.corona-schutzimpfung.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 Coronavirus auf seiner Website:

www.rki.de

Die **Bundeszentrale für gesundheitliche**

Aufklärung (BZgA) hat Antworten auf häufige

Fragen zum Coronavirus zusammengestellt

unter: www.infektionsschutz.de

Das **Paul-Ehrlich-Institut (PEI)** informiert

u.a. über die COVID-19-Impfstoffe auf seiner

Webseite: www.pei.de/coronavirus

Aktuelle Informationen in mehreren Sprachen finden Sie auch unter:

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

und

www.eu-gleichbehandlungsstelle.de/corona-virus

Das **Auswärtige Amt** informiert zur Sicherheit von Reisen in betroffene Regionen:

[www.auswaertiges-amt.de/de/](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

[ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

Die **Weltgesundheitsorganisation (WHO)**

informiert zur globalen Lage: www.who.int

Impressum

Herausgeber

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

 [bmg.bund](https://www.facebook.com/bmg.bund)

 [bmg_bund](https://twitter.com/bmg_bund)

 [BMGesundheit](https://www.youtube.com/BMGesundheit)

 [bundesgesundheitsministerium](https://www.instagram.com/bundesgesundheitsministerium)

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., 30175 Hannover

Stand 07.10.2021

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.

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.