

**Wichtig:** Die Infektionen mit dem neuen Coronavirus (SARS-CoV-2) verlaufen in Wellen. In der aktuellen 5. Welle wurde die Delta-Variante durch die Omikron-Variante verdrängt. Omikron ist deutlich ansteckender als die bisherigen Varianten. Die Krankheitsverläufe scheinen bei Omikron aber milder zu sein. Trotzdem kann es auch schwere Krankheitsverläufe geben – vor allem bei gar nicht oder nicht vollständig geimpften Menschen.

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 Atemwegsinfektion oder Beschwerden wie Fieber kann eine Infektion mit SARS-CoV-2 sein, besonders wenn Sie Kontakt zu einem bestätigten Fall hatten. Bleiben Sie zunächst zu Hause und besprechen Sie mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt, wo ein Corona-Test (PCR) gemacht werden sollte. Sollten Sie einen Schnelltest zur Hand haben und wissen, wie man ihn korrekt durchführt, sollten Sie sich testen und das Ergebnis Ihrer Hausarztpraxis mitteilen.

**Wichtig:** Bevor Sie eine ärztliche Praxis betreten, legen Sie bitte 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
- kein vollständiger Impfschutz

Auch geimpfte Menschen können sich infizieren. Und auch nach einer Infektion ist man nicht automatisch vor einer neuen Infektion geschützt. Die Krankheitsverläufe von Geimpften und schon mal Infizierten sind jedoch 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 in Ihrer Hausarztpraxis oder in Notfällen beim Rettungsdienst (Tel. 116117 oder 112). Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt wird Ihnen auch mitteilen, ob bzw. welche Medikamente für Sie infrage kommen.

### Wie kann ich mich und andere schützen?

- Befolgen Sie die AHA+A+L-Regeln:
- **A – Abstand halten**  
Wenn Sie mit Menschen aus anderen Haushalten zusammentreffen, dann nach Möglichkeit im Freien. Aufgrund der hohen Ansteckungsfähigkeit der Omikron-Variante ist auch hier ein Abstand von 2 Metern ratsam. Tragen Sie in geschlossenen Räumen eine Maske und halten einen Abstand von mindestens 1,5 m von anderen Personen ein. Sorgen Sie für ausgiebige und regelmäßige Raumlüftung.
- **H – Hygiene**  
Häufiges Händewaschen mit Wasser und Seife oder Händedesinfektion mit einem alkoholischen Gel (in Drogeriemärkten erhältlich).
- **A – Alltag mit Maske**  
Tragen Sie den Mund-Nase-Schutz wie vorgeschrieben: beim Ein-

kaufen, in öffentlichen Verkehrsmitteln und auch draußen bei dichter Menschenansammlung. Auch bei privaten Kontakten mit älteren und schutzbedürftigen Personen sollten Sie eine Maske tragen. 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 informiert.

#### ■ L – Lüften

Je mehr Menschen sich in einem geschlossenen Raum aufhalten, desto häufiger sollte gelüftet werden. Querlüften (mit Durchzug) und Stoßlüften (alle Fenster weit öffnen) schaffen einen guten Luftaustausch und kühlen den Raum nicht wesentlich ab. Dauerhaft 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.

#### ■ Wurde 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.

### Schnelltests auf das Coronavirus

Schnelltests auf das Coronavirus erkennen eine Infektion nicht mit absoluter Sicherheit. Manchmal hat man Atemwegsbeschwerden und der Schnelltest ist negativ. Dann kann man trotzdem mit Corona infiziert sein. Besprechen Sie das weitere Vorgehen mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin.

### Impfungen

Impfungen sind der beste Schutz vor einem schweren Krankheitsverlauf. Sie können die Pandemie beenden helfen. Je mehr Menschen geimpft sind, desto weniger schwere Erkrankungen gibt es. Eine Erkrankung an der Omikron-Variante kann eine Impfung nicht ersetzen.

In Deutschland werden derzeit 4 Impfstoffe verwendet: BioNTech/Pfizer, Moderna, Janssen und Novavax. Sie sind ähnlich gut wirksam. Jugendliche können selten nach der Impfung eine (meist milde verlaufende) Herzmuskelentzündung bekommen. Bei Kindern ist das noch seltener der Fall. Aus diesem Grund sollten Personen <30 Jahren keinen Moderna-Impfstoff erhalten. Nach einer Erkrankung mit Covid-19 sind Herzmuskelentzündungen über zehnmal häufiger als nach einer Impfung! Waren Sie mit Corona infiziert bzw. an COVID-19 erkrankt? Dann sollten Sie sich einmalig ein bis drei Monate später impfen lassen, um den Immunschutz zu stärken. Besprechen Sie das mit Ihrem Arzt/Ärztin.

Mindestens 3 Monate nach der zweiten Impfung sollten alle Erwachsenen eine 3. Impfung (= Booster) bekommen. Für diesen Booster wird ein mRNA-Impfstoff empfohlen. Sind Sie über 70 Jahre oder haben Sie schwere Vorerkrankungen? In diesem Fall empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) einen zweiten Booster, mindestens 3 Monate nach dem ersten. Eine gleichzeitige Impfung gegen Corona und Grippe ist möglich.

Sollten Sie Fragen zur Impfung gegen das Coronavirus haben, gehen Sie bitte auf die Internetseite [www.zusammengegencorona.de](http://www.zusammengegencorona.de)

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