

Aktuelle Hinweise zum Coronavirus

So erkennen Sie, ob Sie sich mit COVID-19 angesteckt haben

Eine Infektion mit dem neuartigen Coronavirus äußert sich durch grippeähnliche Symptome wie trockenem Husten, Fieber und Abgeschlagenheit. Auch über Atemprobleme, Halskratzen, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen, Übelkeit, Durchfall sowie Schüttelfrost wurde berichtet. Die Krankheit heißt dann COVID-19. Wenn Sie in keiner Risikoregion waren, zum Beispiel in Italien, in Tirol oder in Madrid, und wenn Sie auch keinen Kontakt zu einer Person hatten, bei der das Coronavirus im Labor nachgewiesen wurde: Dann ist es wahrscheinlicher, dass Ihre Beschwerden auf eine Grippe oder Erkältung zurückzuführen sind. Zuerst einmal ist es also wichtig, Ruhe zu bewahren.

Informationen zu den Risikogebieten bietet das Robert-Koch-Institut auf www.rki.de.

So gehen Sie vor, wenn Sie Sorge haben, sich angesteckt zu haben

In zwei Fällen sollten Sie Ihre Erkältungssymptome auf das Coronavirus untersuchen lassen: Zum einen, wenn Sie auch Kontakt zu jemandem hatten, bei dem das Coronavirus im Labor

nachgewiesen wurde. Oder zum anderen, wenn Sie sich vor Kurzem in einem der Risikogebiete aufgehalten haben. Trifft mindestens einer dieser beiden Fälle auf Sie zu: Wenden Sie sich TELEFONISCH an die in Ihrer Region zuständige Stelle, beispielsweise das Gesundheitsamt.

Informationen über die Risikogebiete bietet das [🔗 Robert Koch-Institut](#). Nach aktuellem Kenntnisstand dauert es zwischen Ansteckung und ersten Krankheitszeichen bis zu 14 Tage.

Ganz wichtig: Rufen Sie immer zuerst an! So ersparen Sie sich auch unnötige Wege. Wenn Sie dann einen Termin erhalten haben, meiden Sie auf dem Weg dorthin möglichst den Kontakt zu anderen Personen. Gehen Sie bitte auf keinen Fall ohne vorherige telefonische Anmeldung zu einem Arzt oder in eine Bereitschaftspraxis! So schützen Sie sich und andere.

So können Sie sich und andere schützen

Grundsätzlich können Sie selbst viel tun, um sich und andere zu schützen; und zwar vor dem Coronavirus ebenso wie vor anderen Atemwegserkrankungen, wie beispielsweise der Grippe. Denn: Auch Coronaviren werden in der Regel über Tröpfchen aus den Atemwegen übertragen. Gelangen diese an die Hände, kann auch eine Übertragung erfolgen, wenn Sie beispielsweise Ihr Gesicht berühren. Deshalb sind räumlicher Abstand und eine gute Händehygiene ein wichtiger Teil der Vorbeugung.

- Bleiben Sie nach Möglichkeit zuhause.
- Verzichten Sie auf unnötige Treffen mit Familie, Freunden

und Bekannten.

- Halten Sie mindestens ein bis zwei Meter Abstand zu Ihren Mitmenschen.
- Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mit Wasser und Seife.
- Vermeiden Sie es, sich mit den Händen ins Gesicht zu fassen.
- Husten oder niesen Sie in ein Papiertaschentuch und werfen Sie dieses danach in einen Abfalleimer mit Deckel. Oder niesen und husten Sie in die Armbeuge.

Mit der Empfehlung, soziale Kontakte auf das Notwendigste zu reduzieren, will die Bundesregierung erreichen, dass sich die Krankheit langsamer ausbreitet. Das wiederum soll die Praxen und Krankenhäuser davor bewahren, dass zu viele Patientinnen und Patienten gleichzeitig ihre Hilfe benötigen und irgendwann die Kapazitäten nicht mehr ausreichen, um allen auf dem hohen Versorgungsniveau helfen zu können, wie wir es in Deutschland gewöhnt sind.

Weitere Informationen finden Sie auf www.BZgA.de oder auf www.infektionsschutz.de.

So stellen Sie fest, ob ein Test für Sie in Frage kommt

Ein Test auf das Coronavirus ist nur in bestimmten Fällen sinnvoll. Wer getestet wird, entscheiden die Ärzte in den Testzentren oder Praxen. Sie orientieren sich dabei an den Empfehlungen des

Robert Koch-Instituts. Symptome wie Fieber, Halsschmerzen oder leichte Atembeschwerden allein reichen demzufolge nicht aus.

Ein Test wird insbesondere in diesen beiden Fällen durchgeführt:

- wenn Sie krank sind und Kontakt zu jemandem hatten, bei dem das Coronavirus im Labor nachgewiesen wurde,
- wenn Sie krank sind und in den vergangenen Wochen in einem Risikogebiet oder in einer Region waren, in der viele Fälle mit dem Coronavirus nachgewiesen wurden. Sogenannte Risikogebiete sind Gegenden, in denen das Virus flächendeckend nachgewiesen wurde. Informationen zu den Risikogebieten bietet das Robert Koch-Institut (RKI) im Internet auf www.rki.de.

Ein Test kommt auch in Frage:

- wenn eine Vorerkrankung besteht oder die zunächst leichten Symptome einer Atemwegserkrankung schlimmer wird (Atemnot, hohes Fieber etc.),
- wenn Sie bei Ihrer Arbeit oder ehrenamtlichen Tätigkeit mit Menschen in Kontakt kommen, die ein hohes Risiko für schwere Erkrankungen haben (z.B. im Krankenhaus oder der Altenpflege) und besonders geschützt werden müssen.

Trifft einer dieser vier Fälle auf Sie zu, wenden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail an die in Ihrer Region zuständige Stelle – oft ist es das Gesundheitsamt – oder an Ihre hausärztliche Praxis oder rufen Sie die 116117.

Bitte beachten Sie: Wegen des Coronavirus rufen sehr viele Menschen bei der 116117 an; deshalb kann es zu längeren Wartezeiten kommen.

Während Sie auf das Testergebnis warten, sollten Sie sich selbst vorsorglich isolieren: zuhause bleiben, alle engen Kontakte unter zwei Metern meiden, gute Händehygiene einhalten und bei Kontakt zu anderen (falls vorhanden) einen Mund-Nasenschutz tragen, um Ihre Mitmenschen zu schützen.

Ein Test ist laut RKI nicht sinnvoll, wenn Sie gesund sind und keine Krankheitsanzeichen haben. Nach aktuellem Kenntnisstand dauert es zwischen Ansteckung und ersten Krankheitszeichen bis zu 14 Tage. In dieser Zeit sagt ein negativer Test nichts darüber aus, ob man nicht doch noch an COVID-19 erkranken kann. Wichtig ist es deshalb, die Testmöglichkeiten für die Menschen freizuhalten, die krank sind.

Das heißt, wenn Sie selbst keine Krankheitsanzeichen haben, aber entweder Kontakt zu einem nachgewiesenen Corona-Fall hatten oder in einem der Risikogebiete waren: Meiden Sie bitte unnötige Kontakte und bleiben Sie nach Möglichkeit zu Hause. Wichtig sind auch die Hust- und Nies-Etikette sowie eine gute Händehygiene.

Treten später Krankheitsanzeichen auf, nehmen Sie bitte telefonisch oder per E-Mail Kontakt zu einer Ärztin oder einem Arzt auf. Dort erfahren Sie dann, was am besten zu tun ist.

Wichtig: Die 116117 hat keine Informationen über Testergebnisse und kann daher auch keine Auskunft darüber erteilen.

So erhalten Sie bei Bedarf einen Krankenschein

Eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung, kurz: AU-Bescheinigung oder umgangssprachlich Krankenschein, stellen Ärztinnen und Ärzte nur für Sie aus, wenn Sie krank sind. Beispielsweise wenn Sie stark husten oder Fieber haben. Wenn Sie also keine Krankheitszeichen haben, darf kein Arzt Sie krankschreiben; auch nicht, wenn ein Test positiv ergeben hat, dass Sie das Coronavirus in sich tragen. In diesem Fall reichen Sie bei Ihrem Arbeitgeber den behördlichen Bescheid über den Positivtest und die Anordnung der Quarantäne ein. Sie erhalten Ihr Gehalt dann genauso wie bei einer Krankschreibung. Die Quarantäne ordnet das Gesundheitsamt an, um andere Personen vor einer Ansteckung zu schützen.

Auch in den folgenden Situationen darf Ihr Arzt keine AU-Bescheinigung ausstellen, sofern Sie nicht krank sind:

- wenn Sie Ihre Kinder zu Hause betreuen, weil die Kitas und Schulen geschlossen sind oder
- wenn Ihr Arbeitgeber Sie vorsorglich nach Hause geschickt hat.

Generell gilt: Wenn Sie krank sind, melden Sie sich bitte zunächst telefonisch in der Praxis an. Bei einer leichten Infektion der oberen Atemwege kann Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Ärztin derzeit ausnahmsweise auch nach einem Telefongespräch den Krankenschein zusenden, und zwar per Post. Das gleiche gilt auch, wenn Ihr Kind krank ist. So ersparen Sie sich den Weg in die Praxis und schützen sich und andere. Die AU-Bescheinigung gilt für maximal eine Woche. Eine telefonische Verlängerung ist möglich, wenn die Erkrankung weiterhin leicht verläuft und wenn kein Verdacht auf eine Coronavirus-Infektion besteht.

Das ist derzeit auch dann möglich, wenn Sie noch nie in der Praxis waren. Halten Sie dann für Ihren Anruf bitte Ihre elektronische Gesundheitskarte bereit.

Bitte besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob die telefonische Krankschreibung für Sie in Frage kommt oder ob gegebenenfalls doch ein Praxisbesuch nötig ist. Dies kann der Fall sein, wenn der Arzt Sie beispielsweise untersuchen muss.

Darauf sollten Sie beim Praxisbesuch achten

Es ist besonders wichtig, dass Sie immer zuerst Ihre Arztpraxis anrufen oder eine E-Mail senden, wenn Sie in Sorge sind, dass Sie sich mit dem Virus infiziert haben könnten. Gehen Sie bitte nicht unaufgefordert hin! So ersparen Sie sich auch unnötige Wege. Geben Sie der Praxis am Telefon oder in Ihrer E-Mail alle erforderlichen Informationen, etwa zu einem Kontakt mit einer positiv getesteten Person oder zu einem Aufenthalt in einer Region mit vielen Fällen mit dem Coronavirus. Die Praxis kann Ihnen dann auch mitteilen, an wen Sie sich am besten wenden, beispielsweise um sich testen zu lassen.

Wenn Sie dann einen Termin erhalten haben, meiden Sie auf dem Weg dorthin möglichst den Kontakt zu anderen Personen. So schützen Sie sich und andere.

Und noch eine Bitte: Nehmen Sie in der Praxis Rücksicht. Beachten Sie die Anweisungen des Praxispersonals sowie die Hinweisschilder, etwa auf getrennte Eingänge oder Wartezimmer für Menschen mit Verdacht auf das Coronavirus.