# Informationen zu dem neuen Coronavirus (COVID-19/SARS-CoV-2) und zum Verhalten bei Verdachtsfällen

Nachstehend finden Sie Hinweise zum Verhalten bei Verdachtsfällen, bei Quarantänemaßnahmen, bei Reisen sowie Hinweise zum Schutz vor Ansteckung und Links zu den wichtigsten Informationen zuständiger Einrichtungen.

# Beratung in den EUTB®-Angeboten

# Die EUTB®-Angebote stehen Ihnen grundsätzlich weiterhin zur Beratung offen. Bitte informieren Sie sich telefonisch oder per E-Mail direkt bei den Beratungsangeboten, ob bzw. inwieweit persönliche Beratungen aktuell stattfinden. Eine Liste der Beratungsangebote finden Sie hier: <https://www.teilhabeberatung.de/beratung/beratungsangebote-der-eutb>

Die umfassenden derzeitigen Einschränkungen dienen der Unterbrechung von Infektionsketten. Es ist daher nicht auszuschließen, dass EUTB®-Angebote ihre Beratungen vorrangig oder sogar ausschließlich per E-Mail oder Telefon durchführen.

Bitte beachten Sie stets die aktuellen Maßnahmen zur Eindämmung des Infektionsgeschehens von Bund und Ländern: <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/corona-massnahmen-1734724>

**Schutz vor Ansteckung**

Mit einfachen Maßnahmen können Sie helfen, sich selbst und andere vor Infektionskrankheiten, saisonalen Erkältungserkrankungen und auch vor einer Erkrankung mit dem SARS-CoV-2 zu schützen:

1. Waschen Sie sich stets und gründlich die Hände mit Wasser und Seife - insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten. Krankheitserreger können dadurch nahezu vollständig entfernt werden.
2. Denken Sie auch an eine gute Husten- und Niesetikette und husten und niesen Sie zum Schutz anderer in die Armbeuge oder in ein Taschentuch, das Sie anschließend entsorgen.
3. Halten Sie beim Husten und Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen - und drehen Sie sich am besten weg.
4. Halten Sie generell mindestens 1,5m Abstand zu Personen und verzichten Sie, wenn möglich auf Händeschütteln und Umarmungen.
5. Denken Sie daran Räume regelmäßig zu lüften.
6. Nutzen Sie ergänzend die Corona-Warn-App, wenn Ihnen dies möglich ist.

Diese Maßnahmen schützen auch vor anderen akuten Atemwegserkrankungen, u.a. auch vor der Grippe und sind somit auch in Anbetracht der Grippewelle angeraten.

Hinweise und Hygieneregeln zum Händewaschen finden Sie hier: <https://www.infektionsschutz.de/hygienetipPs/>

**Hinweis zum Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes**

Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung im öffentlichen Leben ist ein wichtiger Baustein, um die Verbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 einzudämmen.

Beim Sprechen, Husten oder Niesen werden Tröpfchen freigesetzt, die nach und nach zu Boden sinken. Außerdem werden feinste Aerosole versprüht, die kleiner als fünf Mikrometer sind und länger in der Luft schweben. Diese Flüssigkeitspartikel können das Coronavirus SARS-CoV-2 enthalten. Es besteht das Risiko der Übertragung.

# Alltagsmasken tragen dazu bei, andere Menschen zu schützen. Die Mund-Nasen-Bedeckung hält vor allem größere Tröpfchen zurück. Wichtig ist, dass die Alltagsmaske Mund und Nase vollständig bedeckt und an den Rändern eng anliegt.

Informationen zur Verwendung einer Mund-Nasen-Bedeckung finden Sie hier: <https://www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Medizinprodukte/DE/schutzmasken.html>

# Wie äußert sich das Coronavirus (COVID-19/SARS-CoV-2)?

# Die Zeit zwischen dem Kontakt mit dem Krankheitserreger und den ersten Krankheitszeichen (Symptomen) beträgt bis zu 14 Tagen (Inkubationszeit). Folgende Symptome können auftreten:

* Häufigste Symptome: Husten, Fieber, Schnupfen, Störung des Geruchs- und/oder Geschmackssinns, Pneumonie
* Weitere mögliche Symptome: Halsschmerzen, Atemnot, Kopf- und Gliederschmerzen, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Übelkeit, Bauchschmerzen, Erbrechen, Durchfall, Bindehautentzündung, Hautausschlag, Lymphknotenschwellung, Apathie, Benommenheit

Es wurden auch Fälle bekannt, in denen sich Personen bei infizierten Personen angesteckt haben, die nur leichte oder keine Symptome zeigten.

**Wer ist besonders gefährdet?**

Schwere Verläufe sind eher selten. Sie können auch bei Personen ohne bekannte Vorerkrankung und bei jüngeren Menschen auftreten. Bei folgenden Personengruppen werden schwere Krankheitsverläufe häufiger beobachtet:

# ältere Personen (steigendes Risiko für schweren Verlauf ab etwa 50 bis 60 Jahren)

# Raucherinnen und Raucher (schwache wissenschaftliche Datenlage),

# Menschen mit sehr starkem Übergewicht

# Personen mit bestimmten Vorerkrankungen (z.B. Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und chronischen Lungenerkrankungen)

# Wann muss ich achtsam sein?

# Immer dann, wenn viele Menschen aufeinandertreffen ist das Risiko einer Ansteckung besonders groß. In diesen Risikosituationen sind die AHA+A+L-Regeln - Abstand halten, Hygiene beachten, Alltagsmaske tragen, Corona-Warn-App und Lüften - besonders zu beachten. Risikosituationen kann man leicht daran erkennen, dass sie zu einem oder mehreren der "Drei G" gehören: geschlossene Räume, Gruppen und Gedränge sowie Gespräche.

Eine Liste mit Risikosituationen finden Sie hier: <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/wie-verhalte-ich-mich/in-situationen-mit-erhoehtem-ansteckungsrisiko.html#c13961>

# Was sollten Sie bei Krankheitszeichen tun?

# Bei Krankheitszeichen, die auf eine Infektion mit SARS-CoV-2 hindeuten, sollten Sie wichtige Verhaltensregeln beachten:

* Bleiben Sie zu Hause und schränken Sie auch dort direkte Kontakte ein, insbesondere zu Personen, die zu einer Risikogruppe gehören. Informationen zum Umgang mit Personen, welche besonders gefährdet sein können finden Sie hier: <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/wie-verhalte-ich-mich/als-aelterer-oder-chronisch-kranker-mensch.html>
* Lassen Sie sich telefonisch beraten:

Rufen Sie den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer 116117, eine lokale Corona-Hotline, die Hausarztpraxis, eine andere behandelnde Ärztin bzw. einen Arzt oder eine Fieberambulanz an.

Diese Kontaktstellen informieren über das weitere Vorgehen.

Falls Sie einer Risikogruppe angehören, weisen Sie darauf hin.

Wenn Sie nicht gleich jemanden erreichen, versuchen Sie es erneut. In Notfällen, zum Beispiel bei akuter Atemnot, sollten Sie die Notfallnummer 112 anrufen.

Um sich und andere zu schützen, sollten Sie auf keinen Fall ohne vorherige telefonische Anmeldung eine Arztpraxis aufsuchen.

## Vorgehen nach Kontakt zu einer mit Corona infizierten Person

## Auch wenn Sie keine Krankheitszeichen haben: Falls Sie persönlichen Kontakt zu einer Person hatten, bei der das Coronavirus SARS-CoV-2 durch einen Labortest nachgewiesen wurde, sollten Sie zu Hause bleiben und sich umgehend telefonisch an das zuständige Gesundheitsamt wenden. Das zuständige Gesundheitsamt in Ihrer Region finden Sie hier: <https://tools.rki.de/PLZTool/>

## Das gilt auch, wenn Sie die Corona-Warn-App nutzen und eine entsprechende Warnmeldung erhalten.

Das Gesundheitsamt wird Sie über die weiteren erforderlichen Schritte informieren. Die zu ergreifenden Maßnahmen hängen insbesondere davon ab, wie eng der Kontakt zu der infizierten Person war und wie hoch somit das Risiko ist, dass Sie sich angesteckt haben.

# Hinweise zu möglichen Quarantänemaßnahmen

# Die Erkrankung von Personen im privaten Umfeld oder von Personen im engeren Arbeitsumfeld, sowie die Rückkehr von Reisen in Risikogebiete kann die Anordnung einer i.d.R. 14-tägigen häuslichen Quarantäne zur Folge haben.

Die Anordnung einer Quarantäne ist in Deutschland im [Infektionsschutzgesetz (IfSG)](https://www.gesetze-im-internet.de/ifsg/__30.html) geregelt und wird durch die zuständige Behörde, in der Regel das örtliche Gesundheitsamt, vorgenommen. Eine Quarantäne endet nicht automatisch, sondern wird durch die zuständige Behörde auch wieder aufgehoben.

Die Regeln zur häuslichen Quarantäne finden Sie hier: <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/wie-verhalte-ich-mich/in-der-haeuslichen-quarantaene.html#c13796>

# Hinweise für Risikogebiete

# Seit dem 1. Oktober 2020 gelten wieder umfassend differenzierte Reise- und Sicherheitshinweise bzw. Reisewarnungen für einzelne Länder.

# Beachten Sie, dass die Festlegung von Risikogebieten dynamisch und von den weiteren Entwicklungen abhängig ist. Informieren Sie sich zu Risikogebieten aktuell auf den Seiten des RKI hier: <https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html>

# Als Grundregel gilt im Hinblick auf COVID-19:

# Eine Reisewarnung für nicht notwendige, touristische Reisen gilt grundsätzlich weiterhin für alle Länder, die von der Bundesregierung als Risikogebiet eingestuft sind.

# Für Länder, für die eine Einreise nur eingeschränkt möglich ist, eine Quarantäne nach Einreise vorgesehen ist oder die in einer Gesamtschau keinen uneingeschränkten Reiseverkehr zulassen, wird in der Regel von nicht notwendigen, touristischen Reisen abgeraten.

# Für Länder, bei denen sowohl das Infektionsgeschehen gering ist als auch uneingeschränkte Reisemöglichkeiten bestehen und keine sonstigen Gründe dagegensprechen, wird die Reisewarnung aufgehoben und zu besonderer Vorsicht geraten.

**Allgemeine Informationen**

* Allgemeine Informationen der BZgA zu SARS-CoV-2 finden Sie hier: <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/>
* Aktuelle fachliche Informationen des RKI zu Symptomen, Fallzahlen, Risikogebieten und Meldepflichten etc. finden Sie hier: <https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html>
* Covid-19-Reisewarnungen des Auswärtigen Amtes finden Sie hier: <https://www.auswaertiges-amt.de/de/service/fragenkatalog-node/faq-reisewarnung>
* Informationen der BZgA zum Alltag und Verhalten mit Corona finden Sie hier: <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/alltag-in-zeiten-von-corona.html>