

# GRIPPE ODER CORONAVIRUS?

**Wichtig:** Das Risiko, dass Sie am Coronavirus erkrankt sind, ist laut Robert Koch-Institut zum aktuellen Zeitpunkt vergleichsweise gering. Wahrscheinlicher ist, dass Ihre Beschwerden auf eine Grippe oder eine Erkältung zurückzuführen sind. Um jedoch eine Ausbreitung des Coronavirus zu vermeiden, ist es wichtig, dass Sie sich früh **telefonisch** zu erkennen geben, wenn Sie als Verdachtsfall gelten (s. „Bin ich am Coronavirus erkrankt?“).

## Was ist das Coronavirus?

Seit Dezember 2019 sind in Wuhan, der Hauptstadt der zentral-chinesischen Provinz Hubei, vermehrt Fälle von Atemwegserkrankungen durch ein neuartiges Coronavirus (SARS-CoV-2) aufgetreten. Eine Übertragung von Mensch zu Mensch ist nachgewiesen. Die Erkrankung (Covid-19) hat sich mittlerweile auch in anderen – auch europäischen – Regionen ausgebreitet (aktuelle Übersicht über Risikogebiete: [www.hausarzt.link/ByMow](http://www.hausarzt.link/ByMow)).

Nach einer Inkubationszeit von 2-14 Tagen können Beschwerden auftreten, die stark an eine Grippe oder eine Erkältungserkrankung erinnern:

- Fieber
- Husten
- Atemnot
- Halsschmerzen oder -kratzen

**Wichtig:** Grippe und Coronavirus können bereits ansteckend sein, bevor Beschwerden auftreten: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

## Bin ich am Coronavirus erkrankt?

Eine Erkrankung sollte abgeklärt werden, wenn Sie akute Atemwegsbeschwerden haben

### UND

Sie bis maximal 14 Tage vor Erkrankungsbeginn in einem Risikogebiet (s.o.) waren

### ODER

Sie bis maximal 14 Tage vor Erkrankungsbeginn Kontakt zu einem bestätigten Covid-19-Fall hatten.

Melden Sie sich in diesem Fall sofort **telefonisch** bei Ihrem Hausarzt / Ihrer Hausärztin (bei Nichterreichbarkeit beim kassenärztlichen Notdienst unter Telefon 116 117), um den Weg zur Abklärung zu besprechen. Bleiben Sie zunächst zuhause, bis Sie das weitere Vorgehen besprochen haben.

**Desinfizieren** (30 Sekunden!) oder waschen Sie sich die Hände **bei Betreten und Verlassen** einer Klinik oder Praxis und halten Sie etwa 2m Abstand zu anderen Personen. Bei

Verdacht vermeiden Sie auch privaten Kontakt zu anderen Personen (s.u.). Die Kassen tragen die Kosten für einen SARS-CoV-2-Test, wenn Ihr Hausarzt einen Verdacht sieht.

## Wie kann ich mich schützen?

Das Tragen von Schutzmasken ist zur Zeit nicht sinnvoll. Allgemeine Vorsichtsmaßnahmen helfen sowohl vor der Ansteckung mit Grippeviren als auch vor SARS-CoV-2:

- **häufiges Händewaschen** mit Wasser und Seife oder mit einem alkoholischen Gel (in kleinen Fläschchen in jedem Drogeriemarkt erhältlich); möglichst nicht mit den Händen ins Gesicht fassen
- **„korrektes“ Husten:** Husten/Niesen mit einem Taschentuch vor Mund und Nase und Entsorgen im Abfalleimer ODER Husten/Niesen in den oberen Teil des Ärmels (um ständig eingesetzte Handflächen nicht zu benetzen)
- **Halten Sie Abstand** (etwa 2m) von erkennbar erkrankten Menschen mit Atemwegsbeschwerden.
- **Mehrmals täglich 10 Minuten Stoßlüften** senkt die Virenzahl in der Luft und beugt dem Austrocknen der Schleimhäute von Nase und Mund vor.
- Bei **milden Beschwerden** bleiben Sie nach telefonischer Rücksprache mit Ihrem Arzt zuhause, Tipps der hausärztlichen Fachgesellschaft DEGAM für **Zuhause:** [www.hausarzt.link/qm29A](http://www.hausarzt.link/qm29A)

## Und wenn ich in ein Risikogebiet reisen will?

Von Reisen in die chinesische Provinz Hubei und ggf. in andere Landesteile / Länder rät das Auswärtige Amt derzeit ab. Informieren Sie sich vor Reiseantritt beim Auswärtigen Amt: [www.hausarzt.link/6chA6](http://www.hausarzt.link/6chA6)

Sollten Sie am Aufenthaltsort in einem Risikogebiet mit obigen Symptomen erkranken, rufen Sie einen Arzt an. Falls Sie auf dem Rückflug Symptome beobachten, melden Sie sich beim Bordpersonal. Bei Auftreten von Beschwerden nach einer Rückkehr von einer Reise gehen Sie vor wie unter „Bin ich am Coronavirus erkrankt?“ beschrieben.

**Bürgertelefon:** 030 346 465 100 (Mo-Do 8-18 Uhr, Fr 8-12 Uhr)