

Zusammen gegen Corona

**Wie wir uns vor
dem Coronavirus
schützen können**

1. Testen lassen

Für uns und unsere Lieben

Wir alle wünschen uns, dass wir gesund bleiben. Deshalb müssen wir uns und unsere Familie und Freundinnen und Freunde vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus schützen. Dabei hilft, wenn wir uns **regelmäßig testen lassen** und uns bei einem positiven Testergebnis sofort isolieren. Denn mit einem Test kann eine Infektion mit dem Coronavirus früh erkannt werden - auch wenn man sich nicht krank fühlt.



Es gibt **drei verschiedene** Testmöglichkeiten:

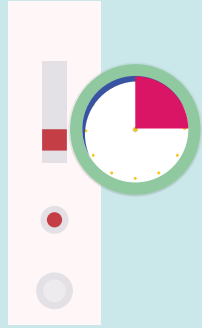
1. Schnelltest

Jede Person, die in Deutschland lebt, kann sich **mindestens einmal wöchentlich kostenfrei** mit einem **Schnelltest** testen lassen. Auch wenn kein Verdacht auf eine Coronavirus-Infektion vorliegt.

Der Schnelltest wird von geschultem Personal zum Beispiel in **Arztpraxen oder Testzentren** vorgenommen. Häufig muss vorher ein Termin vereinbart werden. Über das Ergebnis bekommt man eine schriftliche oder digitale Bescheinigung, die 24 Stunden gültig ist.

2. Selbsttest

Mit einem **Selbsttest** kann man sich selbst testen. Das Testergebnis ist **24 Stunden gültig**. Selbsttests können zusätzliche Sicherheit in bestimmten **Situationen im Alltag** geben – zum Beispiel vor einem Besuch bei unserer Familie oder unseren Freundinnen und Freunden. Selbsttests gibt es frei verkäuflich in **Apotheken, Drogerien oder im Einzelhandel**.



3. PCR-Test

Die **PCR-Tests (Labortest)** ermöglichen das zuverlässigste Ergebnis und werden im Labor ausgewertet. Hierfür entnimmt Fachpersonal in **Arztpraxen oder in Testzentren** (z.B. nach vorherigem positiven Schnelltest) eine Probe aus dem Nasen- oder Rachenraum. Das Ergebnis, das man als schriftliche oder digitale Bescheinigung erhält, liegt meistens nach 1-2 Tagen vor und wird auch an das zuständige **Gesundheitsamt übermittelt**. Ein PCR-Test wird bei **Krankheitszeichen, im Verdachtsfall** oder nach einem **positiven Schnell- oder Selbsttest** eingesetzt.

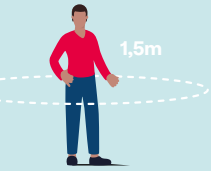
Wichtig: Bei einem positiven Ergebnis des Schnell- oder Selbsttests **muss ein Termin für einen PCR-Test** bei der Hausärztin oder dem Hausarzt oder unter **116 117** vereinbart werden. Testzentren können sich direkt darum kümmern, dass ein PCR-Test durchgeführt wird. Der PCR-Test überprüft das Ergebnis von Schnell- oder Selbsttest.

In jedem Fall gilt **auch bei einem negativen Ergebnis, immer die AHA+L-Regeln** zu beachten.

2. Der Mix macht's:

Mit den AHA+L+A-Regeln vor Ansteckung schützen

Auch wenn es unseren Alltag einschränkt- mit einigen einfachen Mitteln tragen wir dazu bei, dass sich das Coronavirus nicht so schnell weiterverbreitet:



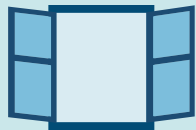
Abstand halten: Auf dem Weg zur Arbeit, beim Einkaufen oder beim Spaziergang im Park immer den Mindestabstand von **1,5 Metern** zu anderen einhalten.

Hygiene beachten: In die Armbeuge husten und niesen und regelmäßig und gründlich für mindestens **20-30 Sekunden** die Hände mit Seife waschen.



Alltag mit Maske: An Orten, an denen der Mindestabstand zu anderen Menschen nicht immer eingehalten werden kann, eine Maske über **Mund und Nase** tragen. Im öffentlichen Personennahverkehr und beim Einkaufen muss ein medizinischer Mund-Nase-Schutz getragen werden.

Lüften: Auf eine gute **Belüftung in Innenräumen** achten, da sich Coronaviren auch über kleinste Tröpfchenkerne (Aerosole) verbreiten, die beim Sprechen und beim Ausatmen ausgestoßen werden und in geschlossenen Räumen länger in der Luft schweben können.



App benutzen: Mit der **Corona- Warn-App** können wir anonym und schnell darüber informiert werden, wenn wir uns in der Nähe einer mit dem Coronavirus infizierten Person aufgehalten haben.



Wichtig: Die geltenden Regeln vor Ort beachten, da sich die aktuellen Regelungen je nach Häufigkeit von Coronavirus-Infektionen unterscheiden. In Regionen, in denen es besonders viele Coronavirus-Infektionen gibt, werden beispielsweise nächtliche Ausgangssperren verhängt.



3. Zum Schutz aller:

Quarantäne-Regeln und Isolierung ernst nehmen

Unsere Familien und Freundinnen und Freunde wollen wir nicht in Gefahr bringen. Daher sollten wir **Kontakte vermeiden** und **zu Hause bleiben**, wenn wir Krankheitszeichen einer Coronavirus-Infektion feststellen oder Kontakt zu einer Person hatten, die positiv auf das Coronavirus getestet wurde.



Krankheitszeichen einer Corona-Infektion können zum Beispiel **Fieber, Husten, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen, Abgeschlagenheit, Kratzen im Hals oder Verlust des Geruchs- und Geschmacksinns sein.**



Bei Krankheitszeichen in der **Hausarztpraxis** oder bei einer **lokalen Corona-Hotline** oder einer **Fieberambulanz** anrufen. Nachts, an Wochenenden und Feiertagen ist deutschlandweit auch der **ärztliche Bereitschaftsdienst** unter der Telefonnummer **116 117** erreichbar.

Dort erhält man Informationen darüber, was zu tun ist.

Bei Notfällen die 112 wählen.

1. Wer positiv auf das Coronavirus getestet worden ist, muss sich in **Isolierung** begeben – je nach Schwere der Erkrankung zu Hause oder im Krankenhaus. Nur das hilft, die Infektionskette zu unterbrechen und das Coronavirus nicht weiterzutragen.

Eine häusliche Isolierung kann **frühestens 14 Tage** nach Krankheitsbeginn enden und erst, wenn ein negatives Ergebnis eines Schnell- oder PCR-Tests vorliegt.

Diese Entscheidung trifft das **zuständige Gesundheitsamt** in Abstimmung mit der **ärztlichen Betreuung**.



2. Nach Kontakt zu einer mit dem Coronavirus infizierten Person, jedoch **ohne** Krankheitszeichen, unbedingt das zuständige **Gesundheitsamt** informieren. Das Gesundheitsamt teilt mit, was zu tun und zu beachten ist.

Das örtliche Gesundheitsamt findet man unter:
www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Wer **Kontakt zu einer infizierten Person** hatte, muss sich in **häusliche Quarantäne** begeben. Bevor die Quarantäne nach **14 Tagen** aufgehoben wird, muss ein **negatives Ergebnis** eines Schnell- oder PCR-Tests nachgewiesen werden.

Wichtig: Wer **nach Deutschland einreisen** möchte, sollte sich zuvor über die geltenden Einreisebestimmungen und Quarantäneregelungen informieren unter:

www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende

Auch im europäischen und weltweiten Ausland gibt es unterschiedliche Vorschriften, die sich immer wieder ändern. Was genau in welchem Land gilt, kann man auf der Webseite des Auswärtigen Amtes lesen:
www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

4. Ärmel hochkrepeln:

Die Corona-Schutzimpfung ist unser Weg aus der Pandemie

Wir wollen wieder unbeschwert Sport machen und unsere Familie sowie Freundinnen und Freunde treffen – die Corona-Schutzimpfung ist der **wirksamste Weg** dorthin. Die **kostenfreie Impfung** bietet uns den derzeit **besten Schutz** vor einer Erkrankung und ihren Folgen. Und sie schützt unsere Lieben, besonders unsere Großeltern und Eltern. Denn je älter man ist, desto höher ist das Risiko eines schweren oder tödlichen Krankheitsverlaufs. Je mehr Menschen geimpft werden, desto schwerer ist es für das Virus, sich auszubreiten. Und wir können Erkrankungen, die schwere und tödliche Infektionsverläufe haben können, verhindern.



In Deutschland stehen uns mehrere **wirksame und sichere Impfstoffe** gegen das Coronavirus zur Verfügung. Zunehmend gibt es mehr Impfstoff. Solange jedoch nicht genug Impfstoff für alle da ist, wird schrittweise vorgegangen.



Es gilt:

Zuerst werden Menschen geimpft, die ein **besonders hohes Risiko** eines schweren und tödlichen Krankheitsverlaufs oder ein besonders **hohes berufliches Risiko** haben, sich oder schutzbedürftige Personen anzustecken. Nach und nach wird allen die Corona-Schutzimpfung ermöglicht.

Eine Pflicht zur Impfung gegen das Coronavirus gibt es aber in Deutschland **nicht**.

Alle Informationen zu Corona-Schutzimpfung, Impfstoffen, Impftermin und Ablauf der Impfung gibt es unter www.corona-schutzimpfung.de und unter den bundesweiten kostenlosen Info-Telefonnummern **116 117** oder **0800 0000837** (Englisch, Türkisch, Arabisch, Russisch) sowie in Gebärdensprache unter www.zusammengegencorona.de.



Impressum

Herausgeber

Bundesministerium für Gesundheit
Referat Öffentlichkeitsarbeit,
Publikationen
11055 Berlin

Gestaltung, Layout und Satz

Cosmonauts & Kings GmbH, 10559 Berlin

Druck:

Hausdruckerei BMAS, 53123 Bonn

Papier:

Vivus 100, Blauer-Engel-zertifiziert

Stand

April 2021, 1. Auflage

Kostenlose Bestellung unter:

Email	publikationen@bundesregierung.de
Telefon	030 182722721
Fax	030 18102722721
Postalisch	Publikationsversand der Bundesregierung Postfach 48 10 09 18132 Rostock

Bestellnummer: **BMG-G-11159**

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.