

CORONAVIRUS: BIN ICH ERKRANKT?

Was ist das Coronavirus?

Seit Dezember 2019 sind in China Fälle von Atemwegs-erkrankungen durch ein neuartiges Coronavirus (SARS-CoV-2) aufgetreten. Die Erkrankung (Covid-19) hat sich auch in Deutschland ausgebreitet (Risiko-gebiete: www.hausarzt.link/ByMow). Bisher gibt es weder eine spezielle Therapie noch eine Impfung gegen das neuartige Coronavirus.

Wie äußert sich die Erkrankung?

Nach rund 2-14 Tagen (meist 5-6 Tagen) können Beschwerden auftreten, die an eine Grippe oder eine Erkältung erinnern - davon unterscheiden kann man Covid-19 nur mit einem Test.

Bei deutschen Fällen traten vor allem

- Husten (51 %),
- Fieber (42 %) und
- Schnupfen (22 %) auf.

Aber auch Atemnot, Halskratzen, Kopf-, Glieder- oder Rückenschmerzen, Durchfall sowie Bindehautentzündung sind möglich. Einige Betroffene in Nordrhein-Westfalen berichteten zudem, dass ihr Geschmacks- und Geruchssinn deutlich eingeschränkt war.

Bei über 80 von 100 positiv Getesteten verläuft eine Infektion mit dem neuen Coronavirus (SARS-CoV-2) mild bis moderat und sie werden auch ohne Behandlung wieder selbst gesund. 14 von 100 entwickeln schwere Beschwerden, aber nur 6 von 100 kritische bis lebensbedrohliche. Nach 7-10 Tagen verschlechtert sich die Erkrankung bei einigen. Von ihnen brauchen aber nur 3-5 von 100 im Verlauf ein Intensivbett in der Klinik.

Wer ist besonders gefährdet?

Bei wenigen Menschen kann eine Infektion schwer verlaufen. Dies gilt besonders für Personen ab 70 Jahren oder mit einer geschwächten Körperabwehr. Das Risiko steigt zudem mit der Zahl der Grunderkrankungen. Vorsichtig sein sollten vor allem Patienten mit Herzschwäche, Asthma, COPD, Bluthochdruck, Diabetes oder Krebs. Rund 0,5-1 Prozent sterben an der Erkrankung, von den über 80-Jährigen ist dieser Anteil deutlich höher.

Hingegen haben Schwangere und Kinder bisher kein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf. Gerade bei

Kindern verläuft eine Erkrankung bislang meist sehr mild, weswegen sie unerkannt eine Infektion bei zu engem Kontakt zum Beispiel sehr leicht auf ihre Großeltern übertragen könnten.

Wie verbreitet sich das Virus?

Die Infektion erfolgt durch Tröpfchenübertragung, die sich besonders über die Nähe zwischen Personen verbreitet, etwa durch Sprechen, Anhusten, Anniesen oder Körperkontakt. Deswegen ist es so wichtig, zueinander mindestens einen **Abstand von 2m** zu bewahren, Menschenansammlungen (auch kleine Gruppen!) zu meiden und sich an die Hygieneempfehlungen zu halten.

SARS-CoV-2 ist ein behülltes Virus, das empfindlich auf Austrocknung reagiert. Daher gehen Virologen derzeit davon aus, dass die Übertragung – etwa über Geldscheine, Türklinken o.Ä. – kaum eine Rolle spielt, weil es auf solchen Oberflächen schnell austrocknet und nicht lange überlebt. Dennoch ist regelmäßiges Händewaschen wichtig, um die Übertragungschance zu minimieren.

Wichtig: Grippe und Coronavirus können bereits ansteckend sein, bevor Beschwerden auftreten. Bei Corona geht man von 2,5 Tagen vor Beschwerdebeginn aus: www.bzga.de, www.gesundheitsinformation.de

Bin ich am Coronavirus erkrankt?

Eine Erkrankung sollte abgeklärt werden, wenn

- Sie akute Atemwegs- oder Allgemeinbeschwerden haben und Sie bis 14 Tage vor Erkrankungsbeginn Kontakt mit einem bestätigten Infizierten waren.
- Sie in einem Pflegeheim wohnen, in dem bereits zwei Lungenentzündungen aufgetreten sind.
- Sie akute Atemwegs- oder Allgemeinbeschwerden haben und Sie ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf haben (s.l.). Zudem wenn Ihre Beschwerden auf eine Lungenentzündung hindeuten.

Wenden Sie sich in diesem Fall **telefonisch** an Ihren Hausarzt oder wenn Sie diesen nicht erreichen an den kassenärztlichen Notdienst Tel. 116 117.

Wichtig: Lassen es Ihre Beschwerden zu, **bleiben Sie zuhause**, bis das weitere Vorgehen besprochen wurde. **Desinfizieren** oder waschen Sie sich die Hände (30

Sekunden!) **vor Betreten und bei Verlassen** einer Praxis, Klinik und, wenn möglich, auch anderen öffentlichen Räumen sowie halten Sie etwa 2m Abstand zu anderen Personen. Bei Verdacht meiden Sie auch privaten Kontakt zu anderen Personen (s.u.). **Die Kassen bezahlen einen SARS-CoV-2-Test, wenn Ihr Arzt einen Verdacht sieht.**

Warum sollte ich Ärzte ANRUFEN/MAILEN, wenn ich erkrankte?

In erster Linie sinkt so das Infektionsrisiko insgesamt. Dadurch helfen Sie, Ihre Ärzte und andere Patienten zu schützen. Es ist wichtig, dass Ärzte deren „normale“ Versorgung fortführen können. Wenn Sie Ihren Hausarzt per Mail kontaktieren, bleibt zudem das Praxistelefon für Patienten frei, die dringend medizinische Hilfe brauchen.

Trotzdem sollen Ihre Sorgen geklärt werden! Allgemeine Fragen beantwortet das **Bürgertelefon** des Gesundheitsministeriums 030 346 465 100 (Mo-Do 8-18 Uhr, Fr 8-12 Uhr). Auch Behörden der Bundesländer und Krankenkassen haben Hotlines eingerichtet. Da das Anrufaufkommen derzeit sehr hoch ist, bewahren Sie Geduld!

Und wenn ich eine Krankschreibung brauche?

Soweit es Ihre Beschwerden zulassen, bleiben Sie zuhause und nehmen Sie per Mail oder telefonisch Kontakt mit Ihrem Hausarzt auf. Das gilt vor allem, wenn Sie an nicht lebensbedrohlichen Atemwegsbeschwerden leiden. Ihr Hausarzt wird mit Ihnen entscheiden, wie weiter zu verfahren ist und kann Sie unter Umständen auch nach einem Telefonat krankschreiben.

Warum wird nicht jeder getestet?

Wenn Sie nicht die für das Coronavirus typischen Beschwerden haben, nicht in einem Risikogebiet waren oder Kontakt mit einem bestätigten Infizierten hatten, ist ein Test aus medizinischen Gründen nicht sinnvoll. Auch einen Selbsttest sollte man nur nach ärztlicher

Rücksprache anwenden, da hier die Gefahr besteht, dass die Testergebnisse verfälscht sind, wenn dieser nicht korrekt durchgeführt wird.

Hinzu kommt, dass mit der zunehmenden Verbreitung in der Bevölkerung, die Testkapazitäten besonders für schwer Kranke gesichert sein müssen. In der Regel heilt eine Infektion mit dem Coronavirus von allein ab. Bei vielen wird es also reichen, sich circa 14 Tage zuhause auszukurieren (s. Patienteninfos „Coronakrank - was nun?“ und „fieberhafte Infekte“) und telefonisch mit Ihrem Arzt Rücksprache zu halten.

Wie kann ich mich und andere schützen?

Allgemeine Vorsichtsmaßnahmen helfen:

- **häufiges Händewaschen** mit Wasser und Seife oder auf Reisen mit einem alkoholischen Gel (in kleinen Flaschen in der Regel im Drogeriemarkt erhältlich); möglichst nicht mit den Händen ins Gesicht fassen
- **„korrektes“ Husten:** Husten/Niesen in die Armbeuge oder mit einem Taschentuch vor Mund und Nase und Entsorgen im verschließbaren Abfalleimer
- **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.
- **Überlegen Sie, wie Sie besonders ältere Angehörige schützen können** (z.B. Betreuung von Enkeln einschränken, Einkäufe abnehmen oder nicht zu Stoßzeiten einkaufen, Menschengruppen meiden).
- Die Bundesregierung betont, dass jeder in der **Öffentlichkeit, wo Abstände nicht eingehalten** werden können (Verkehrsmittel, Geschäfte, Wartezimmer), eine **Alltagsmaske** trägt (Anleitung auf www.hausarzt.digital/covid19). Alternativ können Sie auch mit einem Schal Mund und Nase bedecken.
- Wenn Sie Medikamente nehmen, verändern Sie die Einnahme nicht ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt.
-

Regionale Corona-Hotline: