

# 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 aktuellen Beschwerden auf eine Grippe oder eine Erkältung zurückzuführen sind. Um jedoch eine Ausbreitung des neuartigen Coronavirus auch in Deutschland 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 (2019-nCoV) aufgetreten. Als ursprüngliche Ansteckungsquelle werden Tiermärkte vermutet. Eine Übertragung von Mensch zu Mensch ist nachgewiesen. Nach einer Inkubationszeit von 2-14 Tagen können Beschwerden auftreten, die stark an eine Grippe oder eine Erkältungserkrankung erinnern:

- Fieber
- Husten
- Atemnot

**Wichtig:** Sowohl bei der Grippe als auch beim Coronavirus ist eine Ansteckung bereits möglich, bevor Beschwerden auftreten. Mehr auf [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

## Bin ich am Coronavirus erkrankt?

Eine Erkrankung sollte abgeklärt werden, wenn Sie akute Atemwegsbeschwerden (s.o.) haben

### UND

Sie bis maximal 14 Tage vor Erkrankungsbeginn in China – insbesondere in der Provinz Hubei mit ihrer Hauptstadt Wuhan – waren

### ODER

Sie bis maximal 14 Tage vor Erkrankungsbeginn Kontakt zu einem bestätigten 2019-nCoV-Fall hatten. Melden Sie sich in diesem Fall sofort **telefonisch** beim kassenärztlichen Notdienst (116 117) oder Ihrem Hausarzt / Ihrer Hausärztin, um den Weg zur Abklärung zu besprechen.

Wenn möglich, **desinfizieren** 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.). Seit 1.2. tragen die Kassen die Kosten für nCoV-Tests, wenn der Verdacht begründet ist.

## Wie kann ich mich schützen?

Allgemeine Vorsichtsmaßnahmen helfen sowohl vor der Ansteckung mit Grippeviren als auch vor 2019-nCoV:

- **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 entsprechendes 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

## Was ist, wenn ich eine Reise nach China plane?

Von Reisen in die Provinz Hubei und ggf. in andere Landesteile rät das Auswärtige Amt derzeit ab. Sollten Sie eine Reise nach China planen:

- Meiden Sie Kontakt zu lebenden Tieren und rohen Tierprodukten.
- Halten Sie Abstand von Kranken.
- Waschen Sie sich häufig die Hände mit Wasser und Seife oder verwenden Sie ein alkoholisches Desinfektionsmittel.

Sollten Sie am Aufenthaltsort 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 China-Reise gehen Sie vor wie unter „Bin ich am Coronavirus erkrankt?“ beschrieben.