



Auf Grund des Ausbruchs des Coronavirus in Berlin, können wir aktuell keine neuen Patient*innen aufnehmen und keine offene Sprechstunde anbieten. Sie können uns gerne weiterhin auf unserer Hotline (0176/63152094) anrufen, wenn Sie Fragen haben. Wenn Sie eine Patientenummer bei uns haben, können Sie einen Termin vereinbaren, um ihre Medikamente abzuholen.

Das

Coronavirus (oder auch Covid-19)

ist aktuell auch in Deutschland eingetroffen und breitet sich sehr schnell aus. Hier finden Sie die wichtigsten Informationen zur momentanen Situation:

- **Wie merke ich, ob ich Corona habe?**

Das Coronavirus äußert sich in den meisten Fällen ähnlich wie ein grippaler Infekt – durch trockenen Husten, Fieber und Atemnot. Es können allerdings auch andere Symptome auftreten. Die Krankheit kann sehr mild verlaufen, aber auch sehr schwer und zum Tod führen. Wenn Sie zu einer oder mehreren Risikogruppen gehören, sind Sie besonders gefährdet.

- **Gehöre ich zu einer Risikogruppe?**

Zu den Risikogruppen zählen:

1. **Personen, die älter als 50 Jahre sind**
und/oder
2. **Personen, mit bestimmten Vorerkrankungen wie:**
 - Erkrankungen des Herzens und/oder der Lunge
 - chronische Lebererkrankungen
 - Diabetes mellitus
 - Krebserkrankungen
 - Schwächungen des Immunsystems (durch Erkrankungen und/oder Einnahme von Medikamenten, die das Immunsystem schwächen)

- **Wie wird Corona übertragen?**

Coronavirus wird von **Mensch zu Mensch übertragen**. Das geschieht **durch die Luft**, wenn eine Person niest oder hustet und eine andere Person die kleinen Tröpfchen einatmet, aber auch **über Hände und Oberflächen (z.B. das Handy, Türöffner in der Bahn etc.)**, die von anderen Menschen angefasst wurden.

- **Was bedeutet das für mich und was soll ich tun?**

Wenn Sie können, begeben Sie sich in **Soziale Isolation**. Das heißt: verlassen Sie Ihre Wohnung so wenig wie möglich. Wenn Sie weiterhin arbeiten müssen, dann verlassen Sie ihre Wohnung zum Beispiel nur, um zur Arbeit zu gehen und Einkäufe zu erledigen. Versuchen Sie den Kontakt mit anderen Menschen (auch auf der Straße) so gut es geht, zu vermeiden.

Das schützt Sie selbst und Andere und hilft dabei, die Ansteckung zu verlangsamen und das Gesundheitssystem zu unterstützen. Der Virus verbreitet sich sehr schnell, so kann man dem entgegenwirken.

Verzichten Sie auf Händeschütteln und desinfizieren bzw. waschen Sie ihre Hände regelmäßig! (mehr dazu unter dem Punkt Händewaschen)
Bitte Niesen und Husten Sie in Ihre Ellenbeuge!

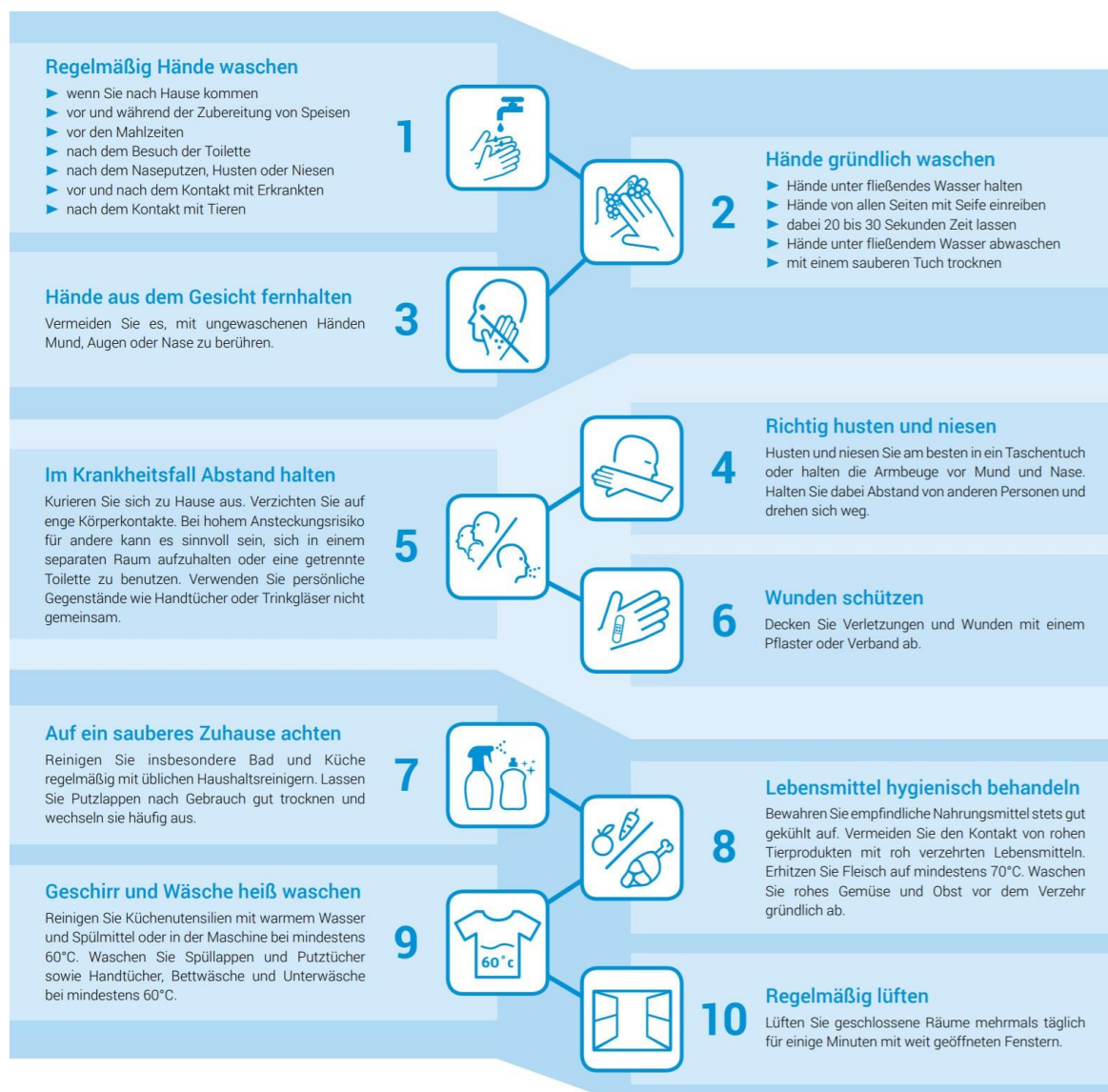


Halten Sie **Abstand zu Erkrankten und Personen, die Symptome zeigen (1-2 Meter!)** und wenn es geht vorsorglich zu Menschen, von denen Sie nicht wissen, ob sie erkrankt sind. Versuchen Sie, wenn Sie nicht zuhause sind, **so wenig wie möglich anzufassen! Fassen Sie sich und anderen möglichst nicht ins Gesicht!**

Wenn Sie Symptome zeigen, die auf Corona hindeuten, begeben Sie sich in eine 14-tägige Quarantäne (mehr dazu unter dem Punkt häusliche Quarantäne).

• **Wie sehen Hygienemaßnahmen genau aus?**

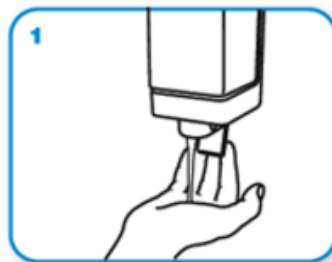
Hier ist zunächst ein Überblick, über wichtige Hygienemaßnahmen:



Hier ist eine Erklärung, wie man sich die Hände richtig wäscht. Bitte waschen Sie Ihre Hände oft und für mindestens 30 Sekunden:



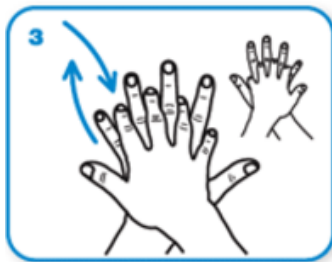
Wet hands with water



apply enough soap to cover all hand surfaces.



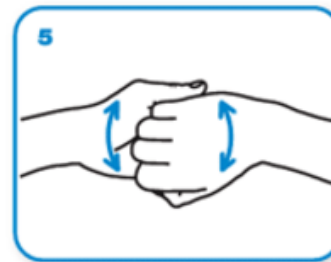
Rub hands palm to palm



right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa



palm to palm with fingers interlaced



backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked



rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa



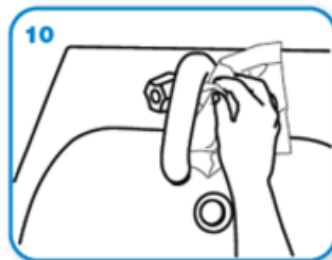
rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa.



Rinse hands with water



dry thoroughly with a single use towel



use towel to turn off faucet



...and your hands are safe.

- **Wann sollte ich mich testen lassen?**

Zur Zeit gibt es sehr viele Menschen, die sich testen lassen wollen. Die Orte, an denen das möglich ist, sind stark überlaufen. Aus diesem Grund sollten Sie sich vorher einige Fragen stellen und danach entscheiden, wie Sie weiter vorgehen.

Möglichkeit A:

Sie zeigen Symptome, aber gehören zu keiner der Risikogruppen, hatten keinen Kontakt zu einer nachweislich erkrankten Person und waren in den letzten 14 Tagen in keinem der Risikogebiete (Stand 17.03.2020: Italien, Iran, China (Provinz Hubei), Südkorea (Provinz Gyeongsangbuk-do), Frankreich (Region Grand Est), Österreich (Bundesland Tirol), Spanien (Madrid), USA (Bundesstaaten Kalifornien, Washinton, New York)

→ Bitte begeben Sie sich in eine 14-tägige häusliche Quarantäne (mehr dazu unter dem Punkt häusliche Quarantäne). Bitte gehen Sie nicht zum Arzt, sondern rufen diesen, wenn die Symptome nicht mehr mild sind an und fragen, wie Sie vorgehen sollen.

Wenn Sie eine Krankschreibung benötigen, bekommen Sie diese telefonisch bei Ihrem Hausarzt.

Möglichkeit B:

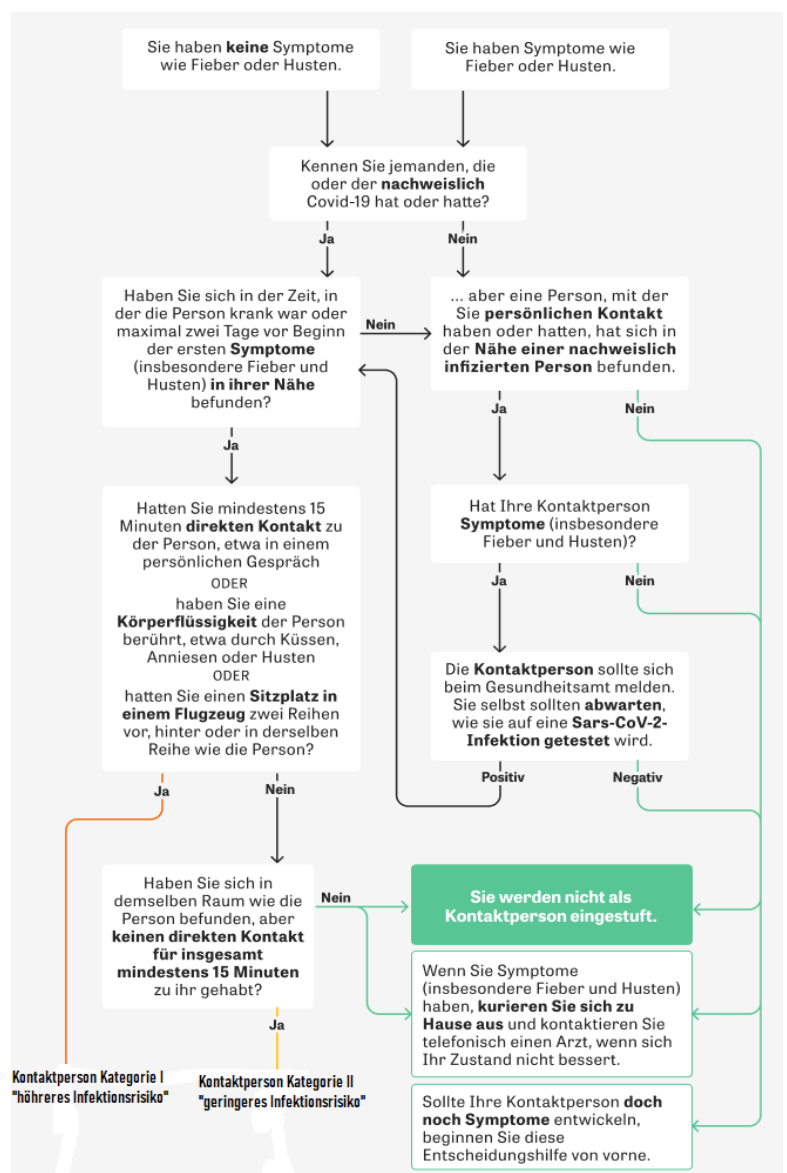
Sie zeigen Symptome und gehören zu einer der Risikogruppen und/oder waren in einem der Risikogebiete.

→ Bitte begeben Sie sich in häusliche Quarantäne, melden sich bei Ihrem zuständigen Gesundheitsamt und befolgen Sie die weiteren Anweisungen, die Ihnen dort gegeben werden (mehr dazu unter dem Punkt Gesundheitsamt).

Möglichkeit C:

Sie sind unsicher, wie Sie sich verhalten sollen, weil Sie von einer Person wissen, die nachweislich positiv auf das Coronavirus getestet wurde. „Nachweislich“ bedeutet, dass die Person bereits positiv auf Corona getestet wurde.

→ Bitte folgen Sie diesem Leitfaden:



Kontaktperson Kategorie I »höheres Infektionsrisiko«

Falls das zuständige Gesundheitsamt bisher keinen Kontakt zu Ihnen aufgenommen hat: **Rufen Sie an** und schildern Sie Ihre Lage. Sollten Sie niemanden erreichen, warten Sie ab und **versuchen Sie es später erneut**.

Bei Symptomen: Wenn Sie schon Krankheitsanzeichen haben (insbesondere Husten oder Fieber) oder diese innerhalb von 14 Tagen entwickeln, gelten Sie als **krankheitsverdächtig**. Setzen Sie sich mit dem zuständigen Gesundheitsamt in Verbindung. Dieses wird mit Ihnen klären, ob Sie getestet werden und sich in Behandlung begeben sollten. Sollten Sie dort niemanden erreichen, **kontaktieren Sie telefonisch einen Arzt**. Notieren Sie sich außerdem, mit wem Sie bis zu zwei Tage vor Ausbruch der ersten Symptome Kontakt hatten.

Ob Sie in häusliche Quarantäne müssen, wird Ihnen das Gesundheitsamt sagen. Bis dahin sollten Sie Ihre **Wohnung so wenig wie möglich verlassen**.

Bei Symptomen: Bleiben Sie zu Hause und vermeiden Sie Gänge in die Öffentlichkeit – soweit möglich – komplett. Das Gesundheitsamt kann auch eine Quarantäne in einem Krankenhaus veranlassen.

Beschränken Sie den Kontakt zu anderen Personen auf das Nötige. Falls Sie in häuslicher Quarantäne sind, versuchen Sie, **Abstand zu Ihren Mitbewohnern** zu halten, beispielsweise indem Sie sich in einem **separaten Raum** aufhalten und **zu unterschiedlichen Zeiten essen**.

Waschen Sie regelmäßig Ihre Hände, husten Sie in Ihre Armbeuge und entsorgen Sie Taschentücher gleich, nachdem Sie sie benutzt haben. **Beobachten Sie außerdem zwei Wochen lang Ihren Gesundheitszustand:** Messen Sie zweimal täglich Fieber, führen Sie ein Tagebuch, in dem Sie Ihre Temperatur, auftretende Symptome, Ihre Aktivitäten und Kontakte zu anderen Personen notieren.



Kontaktaufnahme



Quarantäne



Soziales Verhalten



Hygiene & Gesundheit

Kontaktperson Kategorie II »geringeres Infektionsrisiko«

Warten Sie ab, ob sich das Gesundheitsamt bei Ihnen meldet, Sie müssen dort nicht selbst anrufen.

Bei Symptomen: Wenn Sie schon Krankheitsanzeichen (insbesondere Fieber und Husten) haben oder diese innerhalb von 14 Tagen entwickeln, setzen Sie sich mit dem zuständigen Gesundheitsamt in Verbindung. Dieses wird mit Ihnen klären, ob Sie getestet werden und sich in Behandlung begeben sollten. Sollten Sie dort niemanden erreichen, **kontaktieren Sie telefonisch einen Arzt**. Notieren Sie sich außerdem, mit wem Sie bis zu zwei Tage vor Ausbruch der ersten Symptome Kontakt hatten.

Falls sich das Gesundheitsamt bei Ihnen meldet, folgen Sie den Empfehlungen. Überlegen Sie, ob Sie Gänge in die Öffentlichkeit vermeiden können, indem Sie beispielsweise von zu Hause aus arbeiten, wenn Sie können.

Bei Symptomen: Bleiben Sie zu Hause und vermeiden Sie Gänge in die Öffentlichkeit nach Möglichkeit komplett.

Reduzieren Sie den Kontakt zu Mitgliedern in Ihrem Haushalt auf das Nötige, beispielsweise indem Sie sich in separaten Räumen aufhalten und zu unterschiedlichen Zeiten essen.

Bei Symptomen: Vermeiden Sie den Kontakt zu anderen Personen nach Möglichkeit komplett.

Waschen Sie regelmäßig Ihre Hände, husten Sie in Ihre Armbeuge und entsorgen Sie Taschentücher gleich, nachdem Sie sie benutzt haben. Sie müssen Ihren Gesundheitszustand **nicht mehr als sonst** beobachten. Wenn Sie keine Symptome haben, aber mit einem Gesundheitsamt in Kontakt stehen, geben Sie nach 14 Tagen Bescheid, dass Sie keine Beschwerden hatten.

Wenn Ihre Symptome stark sind (z.B. Temperatur >39,5°C, Atemnot, sie sich sehr schlecht fühlen) kontaktieren Sie bitte den Rettungsdienst (Telefonnummer: 110, 112, 911). Bitte teilen Sie dem Rettungsdienst am Telefon mit, dass Verdacht auf das Coronavirus besteht.

- **Wie funktioniert die häusliche Quarantäne?**

Wenn Sie Symptome zeigen, aber nicht zu den Risikogruppen gehören oder wenn Sie sich in den letzten 14 Tagen in einem der vorher benannten Risikogebiete aufgehalten haben, begeben Sie sich bitte für mindestens **14 Tage** in eine strikte häusliche Quarantäne.

Das bedeutet, dass Sie in dieser Zeit **keinen Kontakt zu anderen Menschen** haben dürfen. Fragen Sie Freunde oder Nachbarn, ob diese für Sie einkaufen gehen können und Ihnen die Einkäufe vor die Tür stellen, sodass Sie keinen direkten haben. Wenn das nicht möglich ist, bieten ggf. auch die Feuerwehr, das Technische Hilfswerk, lokale Hilfsgruppen oder ehrenamtliche Helfende in den Gemeinden Unterstützung an. Beachten Sie auch während der häuslichen Quarantäne weiterhin die gängigen **Hygienemaßnahmen** (mehr dazu unter dem Punkt: Händewaschen)

Falls Sie während der Quarantäne **weiterhin medizinisch versorgt werden müssen** kontaktieren Sie Ihre*n Haus- oder Facharzt*ärztin und sagen Sie, was Sie benötigen und dass Sie unter Quarantäne stehen. Kontaktieren Sie bei medizinischen Problemen, die zur Nicht-Einhaltung der Quarantäne führen können, Ihr Gesundheitsamt.

Wenn Sie mit anderen Personen zusammenwohnen, versuchen Sie auch dort den Kontakt zu meiden. Bleiben Sie während der Quarantäne in einem Raum, den die anderen Personen in Ihrem Haushalt nicht betreten. Versuchen Sie so wenig wie möglich aufeinander zu treffen, benutzen Sie z.B. Bad und Küche nacheinander und nicht gleichzeitig.

Achten Sie darauf während der Quarantäne auch ihre **mentale Gesundheit** zu pflegen. Wenn man lange Zeit allein ist, kann das auch zu einer psychosozialen Belastung führen. Es kann passieren, dass Sie Angst bekommen oder sich große Sorgen machen oder das Gefühl haben ausgegrenzt zu werden. Es kann auch passieren, dass Sie sich einsam oder angespannt fühlen und nicht mehr gut schlafen können.

Nutzen Sie das Telefon, Internet oder andere Medien, um weiterhin Kontakt zu anderen Menschen zu haben!

Nutzen Sie, wenn es Ihnen sehr schlecht geht telefonische Hilfsangebote wie die Telefonseelsorge oder die lokalen Krisendienste:

Telefonseelsorge: 0800-1110111
0800-1110222

Berliner Krisendienste: 030-39063 ->

Versuchen Sie Aktivitäten (z.B. Fitnessübungen, kreative Tätigkeiten etc.) zu finden, die Sie auch von zu Hause gut machen können, um sich abzulenken.

Häusliche Quarantäne erhöht das Risiko von häuslicher Gewalt! Wenn Sie von häuslicher Gewalt betroffen sind und sich in Quarantäne befinden, können Sie sich bei den folgenden Stellen melden:



Berlin: BIG e.V. Telefonnummer: 030 – 611 03 00
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: 08000 - 116 016

- **Welches Gesundheitsamt ist für mich zuständig?**

Über Ihre Postleitzahl können Sie herausfinden, welches Gesundheitsamt für Sie zuständig ist. Wichtig ist, dass Sie dabei die Postleitzahl der Adresse nutzen, bei der Sie gemeldet sind. Hier können Sie ihr Gesundheitsamt finden:

<https://tools.rki.de/PLZTool/>

Weil so viele Menschen krank werden, sind die Gesundheitsämter stark überlastet. Deshalb haben Sie einen Onlinefragebogen entwickelt, den man ausfüllen soll und dann per Email oder per Post an das zuständige Gesundheitsamt schicken soll. Diesen Fragebogen finden Sie hier:

<https://www.berlin.de/ba-mitte/politik-und-verwaltung/aemter/gesundheitsamt/infektions-katastrophenschutz-und-umweltbezogener-gesundheitsschutz/artikel.248430.php?fbclid=IwAR2iH3TBtOi2QbzlV6wr-CY6RQLY1GqxqPha7AaaiORnUmsAeLlwR30GEQU>

- **Ich bin immer noch verunsichert und weiß nicht, was ich tun soll...**

Das ist ok, die Situation ist aufreibend und verunsichernd. Versuche emotionale Unterstützung bei deinen Freunden oder deiner Familie zu bekommen. Helft und unterstützt einander. Glaube nicht alles an Informationen, die du über die Sozialen Medien zugespielt bekommst, verfalle nicht in Panik.

Hier sind noch ein paar Links zu seriösen und regelmäßig geupdateten Informationen:

Robert-Koch-Institut:

https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html

Newsletter von Dr. Drosten im NDR:

<https://www.ndr.de/nachrichten/info/podcast4684.html>

Und ein von der Charité entwickelter Onlinefragebogen, den du nutzen kannst, wenn du Symptome zeigst oder in einem der Risikogebiete warst und nicht sicher bist, was zu tun ist:

<https://covapp.charite.de>

Stand 17.03.2020

www.medizin-hilft.org
info@medizin-hilft.org