

# CORONAVIRUS SARS-COV-2/COVID-19

## Informationen über Krankheitserreger beim Menschen – Impfen und Hygiene schützen!

### Was ist COVID-19?

COVID-19 (Corona Virus Disease 2019) wird durch das Coronavirus SARS-CoV-2 (Schweres Akutes Respiratorisches Syndrom-Coronavirus-2) hervorgerufen und ist in erster Linie eine akute Atemwegserkrankung. Das Virus trat erstmals im Dezember 2019 in China auf und löste die COVID-19-Pandemie aus. Die Pandemie endete im Jahr 2023. Das Coronavirus SARS-CoV-2 ist aber weiterhin weltweit verbreitet und löst Erkrankungen aus.

Infektionen mit SARS-CoV-2 können vor allem bei älteren Menschen und bei Menschen mit bestimmten Grunderkrankungen auch mit schweren Krankheitsverläufen und Todesfällen einhergehen.

### Wie wird das Coronavirus SARS- CoV-2 übertragen?

#### *Über Tröpfchen von Mensch zu Mensch*

Das Coronavirus SARS-CoV-2 wird hauptsächlich über die Atemwege übertragen. Infizierte Personen setzen virushaltige Flüssigkeitspartikel beim Husten und Niesen frei, aber auch zum Beispiel beim Atmen und Sprechen. Die Übertragung erfolgt vor allem über kurze Entfernung (etwa 1,5 m). In geschlossenen Räumen sind auch Übertragungen über eine größere Entfernung möglich, da kleine virusbeladene Tröpfchen, sogenannte Aerosole, für mehrere Stunden in der Luft schweben und ansteckend bleiben können.

Aufgrund der Anpassungsfähigkeit des Virus können neue Virusvarianten entstehen. Es ist möglich, dass sich auch geimpfte Personen oder Personen, die bereits eine oder mehrere Infektionen durchgemacht haben, erneut mit dem SARS-CoV-2-Virus infizieren und erkranken.

### Welche Krankheitszeichen haben Erkrankte?

COVID-19 betrifft in erster Linie die Atemwege. Zu den möglichen Krankheitszeichen gehören Fieber, Schnupfen, Husten, Halsschmerzen und Luftnot. Es können auch andere Organe betroffen sein. So können Magen-Darm-Beschwerden wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Appetitlosigkeit oder Durchfall auftreten. Zudem können die Symptome beispielsweise auch das Herz-Kreislauf-System, die Haut oder das Nervensystem betreffen.

Die Schwere des Verlaufs von COVID-19 kann sehr unterschiedlich sein. Krankheitszeichen können ganz ausbleiben. Der überwiegende Teil der Betroffenen hat milde bis mittelschwere Symptome und erholt sich innerhalb von ein bis zwei Wochen. Aber auch schwere und tödliche Verläufe, insbesondere bei Risikogruppen, sind möglich. So kann sich eine Lungenentzündung entwickeln, aber auch Blutgerinnsel (Embolien) oder der Funktionsausfall mehrerer Organe (Multiorganversagen) sind möglich.

Gesundheitliche Beeinträchtigungen, die länger als vier Wochen nach Erkrankungsbeginn bestehen, neu auftreten oder wiederkehren, werden als Long COVID bezeichnet. Hier werden ganz verschiedene Symptome berichtet, häufig unter anderem Kurzatmigkeit, Kopf- und Gliederschmerzen, Konzentrationsschwäche und Erschöpfung.

### Wann bricht die Krankheit aus und wie lange ist man ansteckend?

Die Dauer von der Ansteckung bis zum Ausbruch der Erkrankung beträgt im Mittel ca. drei Tage (Spannweite 1–12 Tage). Infizierte Personen können bereits vor Beginn der Krankheitszeichen ansteckend sein. Das Ansteckungsrisiko ist in der Zeit kurz vor und in den fünf Tagen nach Beginn der Symptome am größten.

### Wer ist besonders gefährdet?

Personen ab einem Alter von etwa 60 Jahren haben ein erhöhtes Risiko, schwer an COVID-19 zu erkranken. Mit höherem Alter steigt das Risiko weiter an. Außerdem haben Personen mit chronischen Vorerkrankungen, beispielsweise der Atmungsorgane, mit geschwächtem Immunsystem, mit Herz-Kreislauf-, Leber- und Nierenerkrankungen, Diabetes mellitus, neurologischen Erkrankungen oder Adipositas sowie Personen in Pflegeeinrichtungen ein erhöhtes Risiko für schwere Krankheitsverläufe. Schwere Verläufe sind aber auch bei jüngeren und gesunden Menschen möglich.

## Was muss ich bei einer Erkrankung beachten?

- ▶ Wenn Sie Krankheitszeichen einer akuten Atemwegsinfektion haben, sollten Sie nach Möglichkeit drei bis fünf Tage und bis zur deutlichen Besserung der Krankheitszeichen zu Hause bleiben.
- ▶ Vermeiden Sie direkten Kontakt insbesondere zu Personen, die ein erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf haben.
- ▶ Meist werden bei COVID-19 nur die Beschwerden behandelt. Wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, wenn starke Krankheitszeichen auftreten, Krankheitszeichen sich nicht verbessern oder sich erneut verschlimmern.
- ▶ Holen Sie frühzeitig ärztlichen Rat ein, wenn beispielsweise aufgrund Ihres Alters oder einer bestehenden Vorerkrankung ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf von COVID-19 besteht. Im Einzelfall und nach ärztlicher Verordnung können auch spezielle Medikamente gegen COVID-19 zum Einsatz kommen. Die Behandlung sollte bei Bedarf so früh wie möglich, das heißt in der Regel spätestens 5 bis 7 Tage nach dem Auftreten der ersten Krankheitszeichen begonnen werden.
- ▶ Wenn Schnelltests zu Hause angewendet werden, ist zu beachten, dass ein negatives Ergebnis nicht unbedingt eine Infektion ausschließt.
- ▶ Sorgen Sie für eine regelmäßige Durchlüftung der Räume, in denen Sie sich aufhalten (Stoßlüften).
- ▶ Halten Sie Hygienemaßnahmen wie regelmäßiges Händewaschen und hygienebewusstes Husten und Niesen ein.
- ▶ Um andere vor Ansteckung zu schützen, sollten Sie bei akuten Atemwegssymptomen in Innenräumen eine Maske tragen, insbesondere wenn kein Abstand eingehalten werden kann. Das ist besonders wichtig, wenn sich der Kontakt zu einer Person aus einer Risikogruppe nicht vermeiden lässt.

## Wie kann ich mich schützen?

### Impfung

Zum Schutz vor COVID-19, insbesondere vor schweren Krankheitsverläufen, empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) den Aufbau einer **Basisimmunität** für:

- ▶ Alle Personen ab 18 Jahre
- ▶ Kinder und Jugendliche ab einem Alter von 6 Monaten, die durch Grunderkrankungen ein erhöhtes Risiko haben, schwer an COVID-19 zu erkranken
- ▶ Personen mit starkem bis sehr starkem Übergewicht
- ▶ Personen mit Down-Syndrom (Trisomie 21)
- ▶ Bewohnende von Einrichtungen der Pflege
- ▶ enge Kontaktpersonen ab dem Alter von 6 Monaten von Personen, die durch die COVID-19-Impfung vermutlich nicht ausreichend geschützt werden können
- ▶ Personal in medizinischen und Pflegeeinrichtungen mit direktem Kontakt zu Patientinnen und Patienten oder Bewohnenden
- ▶ Schwangere ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel und Frauen in gebärfähigem Alter

Die Basisimmunität wird durch mindestens drei Kontakte mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 (Antigenkontakte) erreicht, das heißt durch Impfung(en) oder Infektion(en). Mindestens einer der drei Antigenkontakte sollte durch eine Impfung erfolgt sein.

Für Personen mit einem erhöhten Risiko, wie Personen ab 60 Jahre, Personen ab einem Alter von 6 Monaten mit Grunderkrankungen oder anderen Risikofaktoren, sowie enge Kontaktpersonen ab dem Alter von 6 Monaten von Personen mit verringerter Immunantwort sowie Personen in Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen empfiehlt die STIKO eine jährliche **Auffrischimpfung** im Herbst.

Wenn im Laufe des Jahres eine Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 stattgefunden hat, kann auf die Auffrischimpfung bei gesundem Immunsystem in der Regel verzichtet werden.



### Reicht Ihr Impfschutz aus?

Hier direkt überprüfen:



[www.infektionsschutz.de/  
corona-impfcheck](http://www.infektionsschutz.de/corona-impfcheck)

## Hygiene

Insbesondere in Zeiten starker Erkrankungswellen sollten zusätzliche Verhaltenstipps beachtet werden, unabhängig davon, ob man geimpft ist:

- ▶ Halten Sie Abstand zu niesenden oder hustenden Personen.
- ▶ Vermeiden Sie nach Möglichkeit engen Kontakt zu Erkrankten, auch im häuslichen Umfeld.
- ▶ Achten Sie auf eine gute Händehygiene.
- ▶ Achten Sie auf eine gute Lüftungssituation (regelmäßiges Stoßlüften).
- ▶ In bestimmten Situationen, beispielsweise bei unvermeidbarem Kontakt zu Erkrankten oder bei vielen Menschen in Innenräumen, kann das Tragen einer Maske, insbesondere für Personen mit einem erhöhten Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf, sinnvoll sein.

## Wo kann ich mich informieren?

Das örtliche Gesundheitsamt steht Ihnen für weitere Beratung und Information zur Verfügung (<https://tools.rki.de/plztool/>).

Weitere (Fach-) Informationen und Antworten auf häufig gestellte Fragen zu COVID-19 und zur COVID-19-Impfung bieten die Seiten des Robert Koch-Instituts (RKI) ([www.rki.de/covid-19](http://www.rki.de/covid-19)).

Informationen zum Thema Long COVID bietet die Initiative Long COVID des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) ([www.bmg-longcovid.de](http://www.bmg-longcovid.de)).

Weitere Informationen zum Infektionsschutz finden Sie auf den Seiten des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit ([www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de), [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)).



STEMPEL

### Herausgeber:

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, Köln.  
Alle Rechte vorbehalten.

Erstellt in Zusammenarbeit mit dem Bundesverband der Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e. V. und in Abstimmung mit dem Robert Koch-Institut.

Diese Information wird auf der Homepage [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) kostenlos zum Download angeboten.