

CORONAVIRUS SARS COV-2/COVID-19

Informationen über Krankheitserreger beim Menschen –
Impfen und Hygiene schützen!

Was ist SARS-CoV-2?

Bei SARS-CoV-2 (Schweres Akutes Respiratorisches Syndrom-Coronavirus-2) handelt es sich um ein Coronavirus, welches sich seit Dezember 2019 weltweit ausbreitet. Eine Infektion kann sehr unterschiedlich und auch unterschiedlich stark verlaufen. Eine Erkrankung wird COVID-19 (Corona Virus Disease 2019) genannt. Durch Mutationen, das heißt Veränderungen im Erbgut des Coronavirus, gibt es unterschiedliche Virusvarianten von SARS-CoV-2, deren Eigenschaften wie Krankheitsverlauf und Übertragbarkeit sich voneinander unterscheiden können.

Wie wird das Coronavirus SARS-CoV-2 übertragen?

Das Coronavirus SARS-CoV-2 wird hauptsächlich durch Einatmen virushaltiger Flüssigkeitspartikel von Mensch zu Mensch übertragen. Infizierte Personen setzen diese beim Husten und Niesen, aber auch beim Atmen, Sprechen und Singen frei. Größere Partikel (Tröpfchen) sinken schnell zu Boden. Kleinere Tröpfchen, sogenannte Aerosole, können längere Zeit in der Luft schweben und sich in geschlossenen Räumen anreichern.

Das Risiko einer Übertragung ist im Umkreis von ein bis zwei Metern um eine infizierte Person besonders hoch. Insbesondere in kleinen oder schlecht belüfteten Räumen kann es zu einer Übertragung durch Aerosole auch über eine größere Entfernung kommen. Außerhalb von geschlossenen Räumen kommen Ansteckungen nur sehr selten vor. Auch eine Ansteckung durch eine sogenannte Schmierinfektion über die Hände ist denkbar.

Welche Krankheitszeichen haben Erkrankte?

Das Coronavirus SARS-CoV-2 verursacht vor allem Infektionen der Atemwege, kann aber auch andere Organe betreffen. COVID-19 ist eine systemische Erkrankung, das heißt, sie betrifft den ganzen Körper. Die Krankheitszeichen und die Schwere des Verlaufs von COVID-19 sind sehr unterschiedlich. Krankheitszeichen können ganz ausbleiben. Aber auch schwere und tödliche Verläufe sind möglich. Anhand der Krankheitszeichen allein lässt sich eine Infektion mit SARS-CoV-2 nicht erkennen.

Häufige Krankheitszeichen sind Husten, Fieber, Schnupfen und Halsschmerzen, auch Störungen des Geruchs- und/oder Geschmackssinns können vorkommen. Weitere Symptome wie Atemnot, Kopf- und Gliederschmerzen sowie allgemeine Schwäche können hinzukommen. Manche Erkrankte berichten über Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit, Appetitlosigkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen und Durchfall. Darüber hinaus sind weitere Krankheitszeichen möglich.

Bei schweren Krankheitsverläufen können sich **Komplikationen** wie Lungenentzündung, entzündliche Erkrankungen des Nervensystems, des Gehirns oder der Hirnhaut, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, der Leber oder Nieren entwickeln. Zudem können Durchblutungsstörungen, Blutgerinnsel (Embolien) und Entzündungen des Herzmuskels auftreten. Schwerste Entzündungsreaktionen (Hyperinflammationssyndrom) können zu Organversagen führen.

Wochen bis Monate nach einer Erkrankung an COVID-19 können noch Krankheitszeichen vorhanden sein oder neu auftreten. Gesundheitliche **Langzeitfolgen**, die mehr als vier Wochen nach der Infektion mit SARS-CoV-2 bestehen, werden als **Long COVID** bezeichnet. Zu den häufigsten Symptomen bei Long COVID gehören Müdigkeit, Erschöpfung und eingeschränkte Belastbarkeit (Fatigue), Kurzatmigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Schlafstörungen, Muskelschwäche und Muskelschmerzen sowie psychische Probleme wie beispielsweise depressive Symptome.

Bei **Kindern** verläuft eine Infektion mit SARS-CoV-2 meist mild oder ohne Krankheitszeichen, doch auch schwere Verläufe und gesundheitliche Langzeitfolgen sind möglich. Zu den seltenen Komplikationen bei Kindern und Jugendlichen zählt das so genannte Pädiatrische Inflammatorische Multisystemische Syndrom (PIMS). Dabei handelt es sich um ein entzündliches Krankheitsbild mit Fieber, Magen-Darm-Beschwerden und Herzproblemen, welches häufig eine intensivmedizinische Behandlung erfordert, aber inzwischen gut behandelbar ist.

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

Die Dauer von der Ansteckung mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 bis zum Ausbruch der Erkrankung beträgt etwa drei bis fünf Tage, kann aber auch abweichen.

Infizierte Personen können andere bereits anstecken, bevor sie Krankheitszeichen entwickeln. Das Ansteckungsrisiko ist in den etwa fünf Tagen um den Symptombeginn herum am höchsten. Bei milder Erkrankung geht die Ansteckungsfähigkeit in den ersten zehn Tagen nach Beginn der Krankheitszeichen in den meisten Fällen kontinuierlich und deutlich zurück. In Ausnahmefällen können Betroffene bei schwerer Erkrankung oder bei Vorliegen einer Immunschwäche auch noch wesentlich länger ansteckend sein.

Wer ist besonders gefährdet?

Schwere Verläufe von COVID-19 sind zwar auch bei jüngeren Menschen und Personen ohne bekannte Vorerkrankung möglich. Bei folgenden Personengruppen werden schwere Krankheitsverläufe jedoch häufiger beobachtet:

- ▶ ältere Personen,
- ▶ Männer,
- ▶ Raucherinnen und Raucher,
- ▶ Menschen mit starkem bis sehr starkem Übergewicht,
- ▶ Schwangere,
- ▶ Menschen mit Down-Syndrom (Trisomie 21),
- ▶ Personen mit bestimmten Vorerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems (zum Beispiel koronare Herzerkrankung und Bluthochdruck), chronischen Lungenerkrankungen (zum Beispiel COPD), chronischen Nieren- und Lebererkrankungen, neurologisch-psychiatrischen Erkrankungen (zum Beispiel Demenz), Diabetes, Krebserkrankungen, Schwächung des Immunsystems (zum Beispiel aufgrund einer Erkrankung oder durch Einnahme von Medikamenten, die die Immunabwehr schwächen, wie zum Beispiel Cortison).

Wo kann ich mich informieren?

Ältere Personen und andere Personen mit einem erhöhten Risiko für einen schweren Verlauf sollten bei Symptomen, die auf COVID-19 hindeuten, frühzeitig ärztlichen Rat einholen. Bei frühzeitiger Behandlung können schwere Verläufe am besten behandelt werden. Unter Umständen können neu entwickelte Medikamente eingesetzt werden, die in der Behandlung von Personen mit dem Risiko für einen schweren Verlauf von COVID-19 bei rechtzeitigem Einsatz sehr wirksam sind. Damit können häufig sehr schwere Verläufe, verhindert werden.

Spätestens, wenn sich Ihr Gesundheitszustand nicht innerhalb einer Woche bessert oder sogar verschlechtert, sollten Sie sich telefonisch an Ihre Hausarztpraxis oder falls erforderlich an den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer 116 117 wenden. In Notfällen, zum Beispiel bei akuter Atemnot, rufen Sie die 112 an.

Auch bei jüngeren Personen bzw. Personen ohne Risiko für einen schweren Verlauf sollte bei entsprechenden Symptomen ein Test auf SARS-CoV-2 durchgeführt werden. Wenn eine Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 durch einen Corona-Test bestätigt wurde, müssen Betroffene in **Isolierung**, um eine Übertragung auf weitere Personen zu verhindern.

Wie kann ich mich vor SARS-CoV-2 schützen?

Impfung

Die wichtigste Schutzmaßnahme vor COVID-19, insbesondere vor schweren Verläufen, ist die Impfung. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Grundimmunisierung sowie Auffrischimpfungen (Booster-Impfungen). Die Corona-Schutzimpfung schützt gut vor einem schweren Krankheitsverlauf und vermindert die Wahrscheinlichkeit von Long COVID und von PIMS bei Kindern. Sie kann aber keinen hundertprozentigen Schutz bieten. Geimpfte Personen können sich anstecken und auch andere Menschen anstecken, auch wenn keine Krankheitszeichen vorhanden sind.

Informationen zu den aktuellen Impfpfehlungen gegen COVID-19 und zur Impfpflicht für bestimmte Personengruppen finden Sie unter www.infektionsschutz.de/coronavirus/schutzimpfung/.

AHA+L+A-Formel

Um sich und andere zu schützen, sollten in Abhängigkeit vom Infektionsgeschehen alle – auch Menschen, die geimpft oder von einer Erkrankung an COVID-19 genesen sind – die **AHA+L+A-Formel** einhalten: **A**bstand halten, **H**ygiene beachten, im **A**lltag Maske tragen, regelmäßig **L**üften und Corona-Warn-**A**pp nutzen. Je nach Infektionsgeschehen können besondere Corona-Maßnahmen wie eine Maskenpflicht oder Kontaktbeschränkungen ortsabhängig beschlossen werden.

Wo kann ich mich über SARS-CoV-2 und COVID-19 informieren?

Umfassende Informationen zu COVID-19 finden Sie auf den Seiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/>.

Für Information und Beratung steht Ihnen das **örtliche Gesundheitsamt** zur Verfügung. In Zeiten hoher Inzidenzen ist es allerdings oft nicht möglich die Gesundheitsämter telefonisch zu erreichen. Über die Internetseiten werden aber in der Regel Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme genannt. Weitere (Fach-) Informationen bieten die Seiten des Robert Koch-Instituts (RKI) unter www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html.



STEMPEL

Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 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 Bürgerinformation wird auf der Homepage www.infektionsschutz.de kostenlos zum Download angeboten.