BEZIRKSAMT
FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG

ISOLATIONS-MERKBLATT

SARS-CoV-2 (Coronavirus)

Für **positiv getestete Personen**

Hilfen und wichtige Hinweise für Ihre Isolation

Mit diesem Merkblatt erhalten Sie Antworten auf die wichtigsten Fragen zur Isolation, praktische Tipps und Hilfestellungen.

Das Merkblatt richtet sich an Personen, die positiv auf das Corona-Virus getestet wurden.

Stand: 17.01.2023

Inhalt

.....1

Hilfen und wichtige Hinweise für Ihre Isolation 1

1. Alles zur Isolation 3

Meine Pflichten 3

Meine Kontaktpersonen 4

Meine Unterstützungsmöglichkeiten 6

Meine Nachweisdokumente 8

2. Was kommt nach der Infektion? 10

Immunisierung? 10

Langzeitfolgen nach Corona? 10

Impfung gegen Corona 10

3. Weiterführende Informationen zum Coronavirus 12

Bei allen Fragen rund um die Quarantäne
Corona-Hotline 030 90298 8000
Mo - Fr 9.00 - 11.00 + 11.30 - 17.00 Uhr
Oder schreiben Sie uns eine E-Mail-Nachricht an: coronakontakt@ba-fk.berlin.de

1. Alles zur Isolation

Meine Pflichten

Ich bin positiv getestet worden. Was muss ich machen?

Ein positiver Corona-Test bedeutet, dass Sie sich mit SARS-CoV-2 infiziert haben und andere anstecken könnten. Sie müssen daher sofort, wenn Sie das positive Testergebnis erhalten haben, in häusliche Isolation gehen. Die Isolationspflicht besteht, wenn Sie

- einen Selbstest unter fachkundiger Aufsicht
- einen Antigen-Schnelltest in einer Teststelle (Bürgertest mit Ergebnisnachweis)
- einen PCR-Test (mit Laborbefund)

gemacht haben.
Nach einem positiven Selbsttest ohne fachkundige Aufsicht können Sie eine Ärztin/einen Arzt aufsuchen, um dort im Rahmen der Behandlung gegebenenfalls eine bestätigende Antigen- oder auch PCR-Testung durchführen zu lassen. Dies wird auch empfohlen, jedoch besteht keine Pflicht hierzu.

„Isolation“ bedeutet, dass Sie während der Zeit, in der Sie ansteckend sind, jeden Kontakt zu anderen Menschen vermeiden. Bleiben Sie zu Hause und empfangen Sie keinen Besuch. Bleiben Sie möglichst in einem separaten Raum und schlafen Sie getrennt von anderen. Tragen Sie beim Verlassen des Zimmers einen Mund-Nasen-Schutz, bestenfalls eine FFP2-Maske, damit sich die ausgeatmeten Corona-Viren nicht in der Wohnung ausbreiten. Auch Ihre Familienmitglieder / Haushaltsangehörigen sollten Maske tragen und nicht zeitgleich mit Ihnen in einem Raum sein. Lüften Sie oft. Wenn sich alle an die Isolationsregeln halten, werden weniger Menschen angesteckt.

Wie wird das Coronavirus übertragen?

Das SARS-CoV-2 Virus ist sehr ansteckend. Das Virus wird hauptsächlich mittels Tröpfcheninfektion übertragen, d.h. über virushaltige Tröpfchen, die beim Sprechen, Husten, Niesen und sogar beim Atmen entstehen. Die Tröpfchen werden anschließend von einem anderen Menschen eingeatmet bzw. direkt über die Schleimhäute der oberen Luftwege aufgenommen. SARS-CoV-2 Viren werden auch von Infizierten ohne Symptome ausgeschieden. Besonders feine Tröpfchen, die mehrere Stunden in der Luft schweben können, werden als Aerosole bezeichnet.
In Innenräumen können sich die Viren in der Luft anreichern, wenn nicht ausreichend gelüftet wird – die Aerosole werden eingeatmet. Daher ist die Ansteckungsgefahr in Innenräumen ca. 20 mal höher als im Freien. Schutz vor Aerosolen bieten Masken: wer einen medizinischen Mund-Nasen-Schutz trägt, verbreitet weniger Viren beim Atmen, Sprechen usw. und ist durch die Filterwirkung der Maske selbst geschützt. Wichtig dabei: Die Maske sollte an den Rändern gut anliegen und die Luft sollte durch die Maske hindurch ein- und ausgeatmet werden.

Ich bin positiv getestet worden. Ich habe aber keine Krankheitszeichen.

Auch wenn Sie sich völlig gesund fühlen und keine Krankheitszeichen haben, können Sie andere Personen anstecken. Halten Sie sich deshalb in jedem Fall an die Isolation!

Wann ist die Isolation zu Ende?

Die Isolation endet nach Ablauf von 10 vollen Tagen.

Der Tag vom positiven Antigen-Schnelltest / PCR-Test ist Tag 0 und wird noch nicht mitgerechnet. D.h., der erste volle Tag der Isolation ist der Tag nach dem Test-Abstrich.

Wenn Sie Symptome haben, sollten Sie darüber mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin sprechen. Wenn die Krankheitszeichen anhalten oder sich verschlechtern, sollten Sie das in jedem Fall ärztlich abklären lassen.

Was muss ich machen, damit ich meine Isolation vor Ablauf der vollen 10 Tage beenden kann?

Wenn Sie als infizierte Person die Isolation verkürzen und beenden möchten, müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- Sie sind **bereits 5** volle Tage in Isolation **geblieben.**
- **Sie sind außerdem seit mindestens 48 Stunden symptomfrei.**

Wenn diese Bedingungen erfüllt sind, ist ein zusätzliches „Freitesten“ nicht erforderlich und die Isolation darf selbstständig beendet werden.

Was bedeutet „symptomfrei“?
Sie müssen frei sein von akuten Beschwerden, wie z.B. Fieber, Husten, Schnupfen, Halsschmerzen. Geruchs- und Geschmacksverlust können allerdings länger bestehen bleiben und gelten daher nicht als Symptome, die Ihre Isolation verlängern.

Sollten Sie sich zur Sicherheit testen lassen, brauchen Sie das negative Testergebnis dem Gesundheitsamt **nicht zusenden**. Bitten beachten Sie, dass Bürgertests am Ende einer Isolationszeit nicht mehr kostenlos sind. Teststellen für Antigen-Schnelltests finden Sie auf: https://direkttesten.berlin/

Sollte ich weiterhin Schutzmaßnahmen beachten, auch wenn ich die Isolation vorzeitig zwischen Tag 5 und 10 beenden kann?

Ja, auch wenn Sie Ihre Isolation unter Einhaltung der notwendigen Voraussetzungen (48 Stunden symptomfrei + 5 volle Tage Isolation) vorzeitig beenden können, sollten Sie Ihre Kontakte **bis zum 10. Tag** nach dem positiven Corona-Test reduzieren. Dies gilt insbesondere für Kontakte mit Personen, die ein hohes Risiko für eine schwere Corona-Erkrankung haben (z.B. Ältere und Menschen mit chronischen Erkrankungen). In Innenräumen sollten Sie einen Mund-Nasen-Schutz tragen, z. B. beim Einkaufen oder im Büro. Diese Maßnahmen sind sinnvoll, da nicht vollständig ausgeschlossen werden kann, dass Sie in geringem Maße noch ansteckend sind, selbst wenn Sie bereits ein negatives Testergebnis erhalten haben.

Meine Kontaktpersonen

Ab wann kann ich andere Personen anstecken? Soll ich meine Kontaktpersonen informieren?

Bereits zwei Tage vor den ersten Krankheitszeichen können Sie andere Personen angesteckt haben.
Bitte informieren Sie alle Personen, mit denen Sie an den zwei Tagen vor Ihren ersten Krankheitszeichen bzw. vor Ihrem positiven Test engen Kontakt hatten. Informieren Sie außerdem auch die Personen, mit denen Sie ggf. seit dem positiven Corona-Test noch engen Kontakt hatten.

Denken Sie daran, dass auch Ihre Haushaltsmitglieder oder Mitbewohner*innen enge Kontaktpersonen sind! Bitte weisen Sie Ihre engen Kontaktpersonen auf das mögliche Infektionsrisiko hin! Enge Kontaktpersonen sollten sich für eine Woche täglich selbst testen oder testen lassen und nicht notwendige Kontakte für fünf Tage reduzieren. Wenn möglich, können Ihre Haushaltsmitglieder z.B. im Homeoffice arbeiten. Unbedingt sollten direkte Kontakte zu Personen vermieden werden, die ein hohes Risiko für eine schwere Corona-Erkrankung haben (z.B. Ältere und Menschen mit chronischen Erkrankungen).

Wichtig: Sie brauchen dem Gesundheitsamt keine Liste mit Ihren Kontaktpersonen schicken. Für Kontaktpersonen gibt es keine Quarantänepflicht. Wer nach einem Kontakt zu einer Corona-positiven Person vorsichtshalber zuhause bleiben möchte, sollte sich genau erkundigen, ob z. B. der Arbeitgeber das ausdrücklich erlaubt und unter welchen Bedingungen. Eine rechtliche Grundlage für ein Fernbleiben vom Arbeitsplatz oder von der Schule gibt es nicht.

Hinweis auf vorsorgliche Schutzmaßen für Ihre Kontaktpersonen

Wenn sich Ihre Kontaktpersonen in Innenräumen außerhalb ihres Zuhauses aufhalten (z. B. beim Einkaufen), sollten sie einen Mund-Nasen-Schutz tragen.

Müssen meine Familienmitglieder / Mitbewohner*innen in Quarantäne? Sollen sich meine Kontaktpersonen testen lassen?

Ihre Familienmitglieder / Mitbewohner*innen sind als Kontaktpersonen nicht verpflichtet, in Quarantäne zu gehen. Sie können sich jedoch angesteckt haben.
Kontaktpersonen sollten auf Corona-typische Symptome achten und sich möglichst täglich selbst testen oder testen lassen. Wenn ein Selbsttest positiv ausfällt, kann im Rahmen einer ärztlichen Behandlung das Testergebnis mittels Antigen-Schnelltest oder PCR-Test überprüft werden. Dies ist ratsam, insbesondere wenn Krankheitzeichen auftreten und ärztlich abgeklärt werden sollten.
Kinder sollten zuhause mittels Selbsttest getestet werden, bevor diese wieder in die Kita oder Schule gehen.

Wie schütze ich meine Mitbewohner*innen / meine Familie vor Ansteckung?

Nutzen Sie Räume wenn möglich alleine. Schlafen Sie in getrennten Zimmern. Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten allein in Ihrem Zimmer ein. Nutzen Sie Küche, Bad und Wohnzimmer zu unterschiedlichen Zeiten. Tragen Sie immer eine Maske in den Räumen, die Sie nacheinander gemeinsam nutzen. Lüften Sie den Raum, in dem Sie waren.
Waschen Sie sich auch zu Hause häufig und gründlich die Hände, besonders wenn Sie Gegenstände gemeinsam benutzen, zum Beispiel in der Küche oder im Bad. Teilen Sie Geschirr, Wäsche, Handtücher nicht mit anderen Personen.
Personen mit Risikofaktoren sollten nach Möglichkeit nicht mit Ihnen im gleichen Haushalt untergebracht sein. Dies betrifft insbesondere Personen, die ein geschwächtes Immunsystem haben, unter einer chronischen Grunderkrankung leiden oder über 65 Jahre alt sind. Seien Sie besonders umsichtig, wenn Sie mit Risikopersonen in einem Haushalt leben. Lassen Sie sich vom Gesundheitsamt beraten, wenn Sie sehr beengt mit einer Risikoperson zusammen leben. Wenn die infizierte Person ein Kind ist, müssen diese Maßnahmen ggf. angepasst werden.

Meine Unterstützungsmöglichkeiten

Ärztliche Hilfe bei Krankheit während der Isolation: Darf ich im medizinischen Notfall das Haus verlassen?

Im medizinischen Notfall oder für wichtige ärztliche Untersuchungen, zum Beispiel für einen Coronatest, dürfen Sie die Wohnung verlassen. Rufen Sie vorher dort an und sagen Sie, dass Sie in häuslicher Isolation sind.
Vermeiden Sie auf dem Weg und in der Praxis unbedingt den Kontakt mit anderen Menschen!
Nutzen Sie, wenn möglich, **keine** öffentlichen Verkehrsmittel! Fahren Sie, wenn möglich, **nicht** mit dem Taxi! Nutzen Sie den eigenen PKW, das Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß. Nehmen Sie den kürzesten Weg und tragen Sie immer einen medizinischen Mund-Nasen-Schutz, besser noch: eine FFP-2 Maske. Halten Sie den Mindestabstand ein und folgen Sie beim Behandlungstermin den Anweisungen des medizinischen Personals.

Wie hole ich ärztliche Hilfe, wenn es mir schlecht geht?

Rufen Sie Ihre Hausarztpraxis oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst 116 117 an:
- wenn Sie ernste, jedoch nicht lebensbedrohliche Beschwerden und Krankheitszeichen haben
- wenn Sie wegen Ihrer Krankheit zu schwach sind, um eine Arztpraxis aufzusuchen

Rufen Sie im Notfall bei folgenden Symptomen den Rettungsdienst 112 an:
- Atemnot
- Brustschmerzen
- Bewusstseinsstörungen (ungewöhnlich starke Schläfrigkeit)
- Blau- oder Graufärbung der Lippen und Finger

Sagen Sie am Telefon, dass Sie wegen einer Corona-Infektion in Isolation sind.

Unterstützung im Alltag während der Isolation: Darf ich zum Einkaufen rausgehen? Oder mit dem Hund?

Nein. Fragen Sie für Einkäufe, Besorgungen oder den Spaziergang mit dem Hund möglichst Bekannte, Freund*innen oder Nachbarn um Hilfe. Falls Sie niemanden kennen, der Sie unterstützen kann, können Sie sich an ehrenamtlich Helfende in Ihrer Nachbarschaft wenden. Bitten Sie die Helfenden, die Besorgungen vor die Haustür zu stellen. **Achten Sie immer darauf, nicht in direkten Kontakt mit den Helfenden zu treten!**

Koordinierungsstellen ehrenamtlicher Corona-Hilfe

- für Kreuzberg: 030 311 66 00 77 und 0159/ 06708653
  im Haus der Parität am Urban (Mo, Di, Mi, Fr 10.00–15.00 Uhr, Do 12.00–18.00 Uhr)
- für Friedrichshain: 030-29 03 55 79
  über das Büro für Stadtteil- und Seniorenarbeit der Volkssolidarität (Mo-Fr 09.00–16.00 Uhr)
  KONTAKT – Willma (die-freiwilligenagentur.de)
- Freiwilligenagenturen in den Bezirken - Berlin.de
- auf Quarantäne-Heldinnen können Hilfegesuche an der Online-Pinnwand abgegeben werden,
  die Hotline ist täglich von 10.00-18.00 Uhr zu erreichen unter: 0800 8050850
- Silbernetz Seniorentelefon gegen Einsamkeit: 0800 / 4 70 80 90 (täglich 8.00 - 22.00 Uhr)

Mit Kindern in häuslicher Isolation

Kinder, die in häuslicher Isolation bleiben müssen, brauchen die Nähe und Zuwendung ihrer Eltern. Abstandsregeln können deshalb nicht immer eingehalten werden. Versuchen Sie trotzdem, sich oder Ihr Kind so

gut wie möglich vor einer Ansteckung zu schützen: Masken tragen, häufiges Händewaschen und gründliches Lüften. Üben Sie mit Ihrem Kind richtiges Händewaschen und das Niesen / Husten in die Ellenbogenbeuge.
Tipps zur Gestaltung des Familienalltags in Corona-Zeiten für Kinder im Alter von 0-6 Jahren

Anlaufstellen für Kinder, Jugendliche und Familie

- Kinder- und Jugendtelefon Nummer gegen Kummer: 116 111 (Mo-Sa 14.00-20.00 Uhr)
- Elterntelefon zur Beratung bei Sorgen von Eltern:
  0800 111 0 550 (Mo-Fr 9.00-11.00 Uhr; Di & Do 17.00-19.00 Uhr)
- Kindernotdienst Berlin: 030 61 00 61 (24 h)
- Jugendnotdienst Berlin: 030 61 00 62 (24 h)
- Schwangere in Not: 0800 40 40 020
- bei Verdacht von Kindesmisshandlung, Vernachlässigung und sexuellem Kindesmissbrauch:
  Hotline Kinderschutz Berlin 030 61 00 66 (24h)

Psychologische Unterstützung und Seelsorge während der Isolation

Wenn Sie alleine nicht mehr weiter wissen, zögern Sie nicht, sich Hilfe zu suchen. Es gibt Anlaufstellen und Unterstützungsangebote für Menschen in schwierigen Lebenssituationen.
Halten Sie Kontakt zu Freund*innen und Familie. Sie wissen nicht, wen Sie anrufen können? Gesprächspartner für einen nachbarschaftlichen Austausch können Ihnen das Nachbarschaftshaus Urbanstraße (030 69049750) oder der Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg (030 291 83 48) vermitteln.

- Telefonseelsorge der christlichen Kirchen für alle Menschen: 0800 1110 / 222 oder 111 (24h)
- Muslimisches Sorgentelefon für alle Menschen: 030 44 35 09 821

Betroffenenberatung bei häuslichen Auseinandersetzungen

Tagelang zu Hause bleiben zu müssen, kann belastend sein und schwierige Situationen zu Hause verschärfen. Wenn Sie das Gefühl haben, die Kontrolle zu verlieren, unterbrechen Sie die Situation. Suchen Sie sich Hilfe! Das Bundesforum Männer bietet eine Handlungsempfehlung in vielen Sprachen an, die hilft, in Krisensituationen einen kühlen Kopf zu bewahren.
Wenn Sie sich zu Hause nicht sicher fühlen, suchen Sie Hilfe. Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ berät Betroffene zu jeder Zeit anonym, kompetent, sicher und barrierefrei: 08000 116 016.

Eine Beratung für betroffene Männer bietet das Hilfetelefon „Gewalt an Männern“: 0800 1239900.

Kinder und Jugendliche, die mit der Situation in der Isolation Probleme haben, können sich z. B. bei der „Nummer gegen Kummer“ melden: 116 111 (Mo - Sa 14.00 - 20.00 Uhr).

Anlaufstellen zum Thema Gewaltschutz für Erwachsene

- BIG Hotline bei häuslicher Gewalt für Berlin: 030 611 03 00 (täglich 8.00-23.00 Uhr)
- Opferhilfe Berlin für Menschen, die von Gewalt betroffen sind:
  030 395 28 67 (Mo-Fr 10.00-13.00 Uhr; Di/Do 15.00-18.00 Uhr).
- LARA - Fachstelle bei sexualisierter Gewalt: 030 216 88 88 (Mo-Fr 9.00-18.00 Uhr)

Meine Nachweisdokumente

Bescheinigung der Isolationspflicht und Bescheinigung der Corona-Erkrankung

Wenn Sie eine positiven Antigen-Schnelltest in einer Teststelle oder einen positiven Antigen-Schnelltest unter fachkundiger Ausicht gemacht haben, sind Sie zur Isolation verpflichtet. Wenn Sie einen positiven PCR-Test gemacht haben, sind Sie ebenfalls zur Isolation verpflichtet. **Heben Sie das Testergebnis deshalb gut auf. Es ist ein wichtiges Nachweisdokument.**

Wenn Sie Ihre **Isolationspflicht** am Arbeitsplatz oder in einer Bildungseinrichtung nachweisen müssen, legen Sie dort Ihr postives Testergebnis vor. Das Dokument belegt, dass Sie wegen der Infektion nicht zur Arbeit oder Schule/Uni gehen dürfen bzw. durften. Dies gilt vor allem dann, wenn Sie keine Krankheitszeichen haben, sondern nur den positiven Coronatest.

Der **Isolationszeitraum**, den Sie einhalten müssen bzw. mussten, können Sie ebenfalls mit Ihrem positiven Corona-Test nachweisen. Sie brauchen keine Isolationsbescheinigung vom Gesundheitsamt.
Das bedeutet: Sie können das Testergebnis z.B. beim Arbeitgeber oder in der Bildungseinrichtung vorlegen, um nachzuweisen, dass Sie Ihre Wohnung nicht verlassen dürfen oder durften.
Bei einer verkürzten Isolation legen Sie ebenfalls den positiven Coronatest vor. Bitte achten Sie darauf, dass Sie bereits für mindestens 48 Stunden ohne Corona-Symptome geblieben sind, bevor Sie z.B. wieder zur Arbeit oder Schule/Uni gehen.

Eine **Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung** erhalten Sie dann, wenn Sie wegen der Krankheitszeichen aufgrund von Corona nicht arbeitsfähig sind. In diesem Fall sprechen Sie bitte mit Ihrer Arztpraxis, damit Sie wegen Ihrer Corona-Erkrankung vom behandelnden Arzt eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung („Krankschreibung“) erhalten. Diese Bescheinigung ist ebenfalls beim Arbeitgeber einzureichen. Der Arbeitgeber braucht die ärztliche Bescheinigung, wenn Sie z.B. nicht im Homeoffice arbeiten können oder über die Dauer Ihrer Isolation hinaus nicht zur Arbeit kommen können.

Finanzielle Entschädigung: Verdienstausfall durch Isolation

Für den Fall, dass Sie oder Ihr Arbeitgeber einen Verdienstausfall durch Ihre COVID-19-bedingte Isolation haben, kann eine Entschädigung beantragt werden. Ihr Arbeitgeber benötigt hierfür das positive Corona-Testergebnis, das Sie erhalten haben, um ggf. eine finanzielle Entschädigung zu erhalten für die Zeit, in der Sie wegen Ihrer Isolationspflicht abwesend waren. Weitere Informationen finden Sie bei der Senatsverwaltung für Finanzen.

- Hinweise für Berliner Arbeitnehmer*innen
- Informationenen für Selbständige
- Für Eltern: Fragen und Antworten zu Kinderkrankentagen und zum Kinderkrankengeld

Ich möchte zeigen, dass ich bereits infiziert war. Welche Dokumente kann ich nutzen?

Jedes der nachfolgend genannten Dokumente kann als **Bestätigung für eine COVID-19-Erkrankung** dienen. Diese Dokumente werden nur dann ausgestellt, wenn eine Infektion mit dem Coronavirus bestätigt wurde:

- **Laborbefund eines positiven Antigen-Schnelltests oder PCR-Testergebnisses**
- **Ärztliches Zeugnis** (Arztbrief) über eine labordiagnostisch nachgewiesene Infektion mit dem Coronavirus (SARS-CoV-2)
- **Genesenennachweis**
- nur bei zurückliegenden Infektionen ggf. erforderlich: Isolations-Bescheinigung oder Isolationsanordnung

Genesenennachweis

Genesene (ebenso Geimpfte) erhalten die digitalen Nachweise bzw. den benötigten QR-Code in Apotheken. Sie erhalten nur dann einen QR-Code, wenn Sie einen positiven PCR-Befund vorlegen.
Das Gesundheitsamt stellt keine Genesenenbescheinigungen mit QR-Code aus. Bitte wenden Sie sich daher für Ihren Genesenennachweis mit Ihrem positiven PCR-Ergebnis direkt an eine Apotheke. Teilnehmende Apotheken finden Sie hier: https://www.mein-apothekenmanager.de/
Mehr zum Thema:

- Vorgaben zum Genesenennachweis im I§ 22a Abs. 2 des Infektionsschutzgesetzes
- Informationen zu Nachweisregeln in Berlin https://www.berlin.de/corona/faq/

Sollten Sie im Ausland mittels PCR positiv auf COVID-19 getestet worden sein, muss der Testnachweis in deutscher, englischer, französischer, italienischer oder spanischer Sprache vorliegen.

Bitte beachten Sie, dass Sie auch nach einer Infektion weiterhin die Hygiene- und Abstandsregelungen (AHA-L) einhalten sollten, um sich und andere vor Virusübertragungen zu schützen.

2. Was kommt nach der Infektion?

Immunisierung?

Bin ich nach der Corona-Erkrankung immun?

Nach einer durchgemachten Erkrankung sind Sie nicht dauerhaft gegen das Coronavirus immun. Ihr Körper hat zwar einen Schutz gegen das Coronavirus aufgebaut, der jedoch im Verlauf der folgenden Monate allmählich abnimmt.
Es ist daher möglich, dass Sie sich erneut anstecken – insbesondere durch Virusmutationen. Halten Sie sich deshalb weiterhin an die empfohlenen Hygiene-Maßnahmen (Abstand halten, Hygiene beachten, im Alltag Maske tragen, regelmäßig lüften) zum Schutz vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus.

Langzeitfolgen nach Corona?

Welche Spätfolgen gibt es?

Geruchs- und Geschmackssinn können nach der Infektion noch einige Zeit beeinträchtigt sein, kehren jedoch in der Regel nach und nach wieder zurück. Fühlen Sie sich auch mehrere Wochen nach Ihrer Coronaerkrankung dauerhaft krank, müde oder schwach oder haben Sie Atembeschwerden oder Kopfschmerzen, dann wenden Sie sich an Ihren Hausarzt / Ihre Hausärztin. Es kann sein, dass es sich bei diesen Krankheitszeichen um Spätfolgen der Coronaerkrankung handelt („Long COVID“). Weitere Hinweise zum Thema „Post COVID“ bzw. „Long COVID“ und Anlaufstellen, wenn Sie Beratungs- und Behandlungangebote suchen, finden Sie in unserem Flyer Corona-Langzeitfolgen Post-COVID-19.

- Weiterführende Informationen zum Thema Long COVID, unter anderem mit Adressen für Betroffene: https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/basisinformationen/long-covid-langzeitfolgen-von-covid-19/

Impfung gegen Corona

Mit Impfungen kann ein Immunschutz gegen das Virus aufgebaut werden. **Impfungen schützen wirksam vor einer schweren COVID-19-Erkrankung.** Die Schutzimpfung ist freiwillig und kostenlos, unabhängig von Ihrem Versicherungsstatus.
Die Corona-Schutzimpfungen sind sicher. Ab dem Alter von 5 Jahren können fast alle geimpft werden. Für jüngere Kinder und Personen mit bestimmten Vorerkrankungen werden besondere Impfempfehlungen gegeben. Die Ständige Impfkommission (STIKO) prüft permanent alle wissenschaftlichen Erkenntnisse und passt ihre Empfehlungen entsprechend an. Lassen Sie sich ärztlich beraten, wenn Sie Fragen zu Impfungen haben. Die Impfempfehlungen werden im Internet veröffentlicht: STIKO-Empfehlung zur COVID-19-Impfung

Auch nach einer Infektion ist Impfen wichtig, um den Schutz gegen eine schweren Corona-Krankheitsverlauf aufrechtzuerhalten.
Die Impfung schützt besser und länger als die Infektion alleine.

Auffrischimpfung

Eine Auffrischimpfung (3. Impfung) verstärkt den Schutz vor einem schweren Verlauf nochmals deutlich. Sie ist zugelassen für alle Personen ab 12 Jahren. Bei Kindern ab 5 Jahren wird dann eine Auffrischimpfung empfohlen, wenn Vorerkrankungen vorliegen.
Eine zweite Auffrischimpfung (4. Impfung) wird Personen mit Vorerkrankungen und Personen über 60 Jahren empfohlen. Die zweite Auffrischimpfung sollte in der Regel 6 Monate nach der ersten Auffrischimpfung erfolgen. Bitte wenden Sie sich an Ihre behandelnde Ärztin bzw. Ihren behandelnden Arzt, um zu besprechen, ob und ggf. wann bei Ihnen eine Corona-Impfung notwendig ist.

Auffrischimpfungen reduzieren das Risiko, ins Krankenhaus zu müssen oder wegen eines schweren Krankheitsverlaufs auf die Intensivstation zu kommen.
Außerdem gibt es Hinweise, dass Auffrischimpfungen einerseits vor Long-/Post-COVID schützen und andererseits bestehende Langzeitbeschwerden mildern können.

Warum ist es sinnvoll, dass auch Geimpfte und Genesene weiterhin bestimmte Vorsichtsmaßnahmen einhalten, wie beispielsweise das Tragen einer Maske?

Gut zu wissen: Auch bei Geimpften oder Genesenen verbleibt ein gewisses Risiko, sich selbst und andere anzustecken. Bleiben Sie daher bitte vorsichtig, wenn Sie beispielsweise gemeinsam mit anderen in geschlossenen Räumen sind oder im Alltag mit vielen Menschen zusammenkommen. Wenn Sie im persönlichen Umfeld Kontakt zu besonders gefährdeten Menschen haben, sollten Sie ebenfalls vorsichtig bleiben. Insbesondere durch neue oder seltene Virusvarianten besteht eine erhöhte Gefahr, sich und andere anzustecken – selbst wenn Sie geimpft sind. Zusätzlich schützt eine Maske auch vor anderen übertragbaren Krankheiten, z. B. Erkältung oder Grippe.

Zusammen mit den AHA + L -Regeln (Abstand halten, Hygiene beachten, im Alltag Maske tragen, regelmäßig lüften) bietet die Impfung den bestmöglichen Schutz vor einer Erkrankung. Sollten Sie dennoch Krankheitszeichen entwickeln, bleiben Sie konsequent zu Hause und lassen Sie sich in einer Arztpraxis testen.

Wo kann ich eine Impfung erhalten?

In Berlin wird in öffentlichen Impfstellen, in Hausarztpraxen und in vielen Betrieben geimpft. Außerdem gibt es wechselnde Impfaktionen, die auch ohne Termin eine Impfung ermöglichen.
Antworten auf die wichtigsten Fagen finden Sie hier:

- Speziell für Berlin: Häufige Fragen zur Impfung
  Impfmöglichkeiten, Voraussetzungen und Ablauf in Berlin: https://www.berlin.de/corona/impfen/
- Informationen zur Schutzimpfung auf infektionsschutz.de oder auf zusammengegencorona.de
- Aufklärungsmerkblätter zu den Corona-Schutzimpfungen

3. Weiterführende Informationen zum Coronavirus

Schutzmaßnahmen nach dem Infektionsschutzgesetz

- Infektionsschutzgesetz (IfSG)
- Regelungen in Berlin: SARS-CoV-2-Basisschutzmaßnahmenverordnung

Informationsquellen zu Corona: Alles über die Infektion, Schutzimpfungen, Testen und vieles mehr

- Zusammen gegen Corona: Informationskampagne des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG)
- Antworten auf häufig gestellte Fragen zum Coronavirus SARS-CoV-2 / Krankheit vom Robert Koch-Institut (RKI)
- SARS-CoV-2: Virologische Basisdaten sowie Virusvarianten: wissenschaftliche Informationen vom RKI
- https://www.infektionsschutz.de/coronavirus.html: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA)

Informationen zu Corona in leichter Sprache

- https://corona-leichte-sprache.de/

Informationen zu Corona in anderen Sprachen

- https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/staatsministerin/corona
- https://www.berlin.de/ba-friedrichshain-kreuzberg/aktuelles/corona-informationen/mehrsprachige-informationen/
- https://www.berlin.de/laf/leistungen/gesundheit/infektionsschutz/
- https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Buerger/Infografik_Tipps_Alltag.html

Gesundheitsamt Friedrichshain-Kreuzberg
Tel. (030) 90 298 8000
(Mo - Fr 9.00 - 11.00 + 11.30 - 17.00 Uhr)

Oder schreiben Sie eine E-Mail-Nachricht an
coronakontakt@ba-fk.berlin.de

BERLIN

BEZIRKSAMT FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG