

Wie erkenne ich eine Corona-Infektion?

COVID-19 ist die Erkrankung, die vom Corona-Virus hervorgerufen wird. Grundsätzlich können Erkältung, Grippe (Influenza) und COVID-19 sehr ähnliche Symptome hervorrufen. Laut Robert-Koch-Institut (RKI) sind dies Fieber über 38 Grad, (trockener) Husten, Abgeschlagenheit, Schnupfen, Atemprobleme, Halskratzen, Kopf- und Gliederschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Schüttelfrost sowie der Verlust des Geruchs- und Geschmackssinnes.

Wenn Sie sich krank fühlen, können Ihnen die folgenden Fragen helfen, die Wahrscheinlichkeit einer COVID-19-Erkrankung besser einzuschätzen.

Erkältung, Grippe oder COVID-19?

Habe ich die gleichen Symptome jedes Jahr um diese Zeit?

Dann ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie auch dieses Jahr wieder eine Erkältung oder Grippe erwischt haben.

Habe ich vor allem Schnupfen mit häufigem Niesen und verstopfter, stark laufender Nase?

Das ist typisch für eine Erkältung oder eine Grippe.

Hat die Erkrankung plötzlich oder eher schleichend begonnen?

Wenn Sie sich ganz plötzlich sehr schlecht und krank fühlen, spricht das für eine Grippe.

Bei Covid-19 beginnen die Symptome meistens langsam.

Ist mein Husten schleimig oder trocken?

Schleimiger Husten gehört meist zu einer Erkältung. Bei Grippe und COVID-19 tritt eher trockener Husten auf.

Habe ich Fieber?

Nur leicht erhöhte Temperatur spricht für eine Erkältung. Höheres Fieber weist auf eine Grippe oder COVID-19 hin. Milde Verläufe von COVID-19 können aber auch ohne erhöhte Temperatur verlaufen.

Kann ich nicht mehr gut riechen oder schmecken?

Bei Erkältung und Grippe hängt dies mit der verstopften Nase zusammen. Der Ausfall von Geruchs- und Geschmacksempfindungen ohne weitere Symptome kann dagegen ein deutliches Zeichen für COVID-19 sein.

Bekomme ich Atemnot oder verstärkt sich meine Atemnot?

Atemnot tritt bei Grippe und bei COVID-19 auf – bei COVID-19 kann sie jedoch lebensgefährlich werden. Deshalb ist hier höchste Vorsicht geboten!

Stellen Sie sich auch folgende Fragen:

Lebe ich in einer Region mit vielen COVID-19-Fällen?

Gab es in den letzten Tagen Situationen, in denen ich mich infiziert haben könnte?

Hatte ich in letzter Zeit Kontakt mit einer nachweislich infizierten Person?

Sie beantworten diese Fragen mit Nein: Dann ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie an einer Grippe oder Erkältung leiden.

Was tun bei Krankheitssymptomen?

- Bleiben Sie in jedem Fall zu Hause und reduzieren Sie Ihre Kontakte – auch im eigenen Haushalt.
- Achten Sie auf Hygiene. Teilen Sie Handtücher, Bettwäsche und Geschirr nicht mit anderen Menschen.
- Messen Sie Fieber und beobachten Sie Ihren Gesundheitszustand.
- Wenn Sie ärztlichen Rat brauchen, rufen Sie in Ihrer Hausarztpraxis an und schildern Sie Ihre Symptome. Sie werden dann in eine besondere Sprechstunde bestellt.
- Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird mit Ihnen das weitere Vorgehen abstimmen.
- Bewahren Sie Ruhe – viele Menschen mit Corona-Infektion haben nur leichte Symptome, die zuhause auskuriert werden können.



Allgemeine Regeln zum Vermeiden von Infektionen

- A Abstand:** Halten Sie Abstand zu anderen Menschen.
- H Hygiene:** Waschen Sie Ihre Hände oft und gründlich mit Wasser und Seife.
- A Alltagsmaske:** Haben Sie immer eine Gesichtsmaske dabei, die Mund und Nase bedeckt, und tragen Sie sie konsequent.
- L Lüften:** Öffnen Sie, so oft es geht, die Fenster und lassen Sie frische Luft herein.
- C Corona-Warn-App:** Installieren Sie die App, denn sie hilft festzustellen, ob Sie in Kontakt mit einer infizierten Person geraten sind und daraus ein Ansteckungsrisiko entstanden sein kann.



Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.