

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.