



Empfehlungen für Personengruppen mit erhöhtem Risiko für einen schweren Verlauf einer COVID-19 Infektion

Eine Infektion mit dem Coronavirus verläuft für die meisten Menschen mild. Einen "typischen" Krankheitsverlauf gibt es nicht. Personen, die sich mit Corona infiziert haben, leiden unter Husten, Schnupfen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Fieber, Atemnot, in einigen Fällen auch an Durchfall. Nach Einschätzung der Expertinnen und Experten verlaufen vier von fünf Erkrankungen mild.

Aber es gibt auch schwere Verläufe mit Lungenentzündungen, bei denen ein Aufenthalt in einer Klinik notwendig ist oder sogar ein Intensivbett mit Beatmung gebraucht wird. Wer ist am ehesten betroffen und was sollten diese Risikogruppen beachten? Nachfolgend haben wir die wichtigsten Informationen zusammengestellt.

Welche Personengruppen gelten als besonders gefährdet?

Besonders gefährdet sind folgende Personengruppen:

- ältere Personen (Das Risiko einer schweren Erkrankung steigt ab 50 bis 60 Jahren stetig mit dem Alter an)
- Personen mit Vorerkrankungen, z.B. Erkrankungen von Herz, Kreislauf, Lungen, Leber, Nieren, Stoffwechsel (insbesondere Diabetes mellitus) und Krebserkrankungen
- Personen mit unterdrücktem Immunsystem, z.B. durch Erkrankung, die mit Immunschwäche einhergeht, oder Einnahme von Medikamenten, die die Immunabwehr unterdrücken (z.B. Cortison)

Was sollten Personen mit einem höheren Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf beachten, um das Risiko einer Infektion zu minimieren?

Um das Infektionsrisiko zu reduzieren, sollte von diesen Personen in besonderem Maße folgendes beachtet werden:

- Allgemeine Hygienemaßnahmen:
 - Basishygiene und Händehygiene, insbesondere häufiges gründliches Händewaschen mit Seife.
 - Husten- und Nies-Etikette:
Benutzung von Einmaltaschentüchern auch zum Husten und Niesen, Husten oder Niesen in die Ellenbeuge
 - Schleimhäute im Gesichtsbereich, wie Augen und Mund nicht mit ungewaschenen Händen berühren.
 - Abstandhalten (Erkrankte oder Krankheitsverdächtige sollten möglichst 1-2 m Abstand zu anderen halten, um eine direkte Übertragung des Krankheitserregers weitestgehend zu vermeiden)
 - enge Begrüßungsrituale, wie Umarmungen und Händeschütteln vermeiden
 - Räume regelmäßig lüften



- Kontaktreduzierung:
 - zu Hause bleiben, wann immer möglich,
 - Risikogruppen durch Familien- und Nachbarschaftshilfe versorgen
 - Abstand von 1-2 Meter zu anderen Personen halten
 - möglichst nur für Versorgungsgänge rausgehen

Wie sollten sich Personen mit einem höheren Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf verhalten, wenn erste Symptome auftreten?

Sofern Symptome auftreten, sollten Erkrankte unbedingt ihren Hausarzt kontaktieren. Darüber hinaus steht auch der ärztliche Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer 116 117 rund um die Uhr zur Verfügung.