



MiMi Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten für Migranten
in Bayern

deutsch



Corona-Informationen in Bayern

Vielsprachige Informationen
Multilingual information



Inhalt

Rolle verlässlicher Informationen in der Corona-Zeit	2
Das Coronavirus SARS-CoV-2	3
Übertragung und Schutzmaßnahmen	4
Masken und ihre Anwendung	5
Anzeichen einer SARS-CoV-2-Infektion.....	5
Corona-Test	6
Testmöglichkeiten	7
Behandlungsmöglichkeiten	7
Die COVID-19-Schutzimpfung	8
COVID-19-Auffrischungsimpfung	10
Hinweise zur Einreise in die Bundesrepublik Deutschland.....	11
Weitere Informationsquellen	12
Impressum	13

Rolle verlässlicher Informationen in der Corona-Zeit

Die Corona-Pandemie hat unser tägliches Leben nachhaltig verändert und beeinflusst es auch weiterhin. Um uns selbst, unsere Familien und alle Mitbürger*innen zu schützen, brauchen wir verlässliche und verständliche Gesundheitsinformationen.

Die Pandemiesituation ändert sich ständig. Zuständige Behörden, wissenschaftliche Einrichtungen, das Gesundheitswesen, die Medien und die Politik bemühen sich, die Menschen zu informieren. Trotzdem kann es schwierig sein, genau die Informationen zu finden, die man gerade braucht. In solchen kritischen Zeiten sind die Menschen

verunsichert und versuchen auf verschiedenen Wegen an weiterführende Informationen zu kommen. Leider stoßen sie oft, auch in den sozialen Medien, auf falsche Informationen, welche dann verunsichern.

Nicht alle Informationen gibt es zudem in allen benötigten Sprachen. Deswegen haben wir hier für Menschen mit Migrationshintergrund in Bayern die wichtigsten Kerninformationen zusammengefasst. Für die neuesten Informationen und weitere Einzelheiten haben wir Links zu verlässlichen Quellen im folgenden Informationstext eingefügt.

Das Coronavirus SARS-CoV-2

SARS-CoV-2 ist ein neuartiges Coronavirus, das Anfang 2020 als Auslöser der Krankheit COVID-19 identifiziert wurde und sich seitdem weltweit verbreitet hat. Ähnliche Coronaviren haben schon in der Vergangenheit beim Menschen schwere Atemwegserkrankungen ausgelöst, die sich schnell ausbreiten (SARS/Schweres Akutes Respiratorisches Syndrom und MERS/Middle East Respiratory Syndrome). Wissenschaftliche Erkenntnisse legen nahe, dass diese Viren irgendwann von Wildtieren – ihren bisherigen „Wirten“ – auch auf den Menschen übergegangen sind.

Je intensiver das Infektionsgeschehen und damit die Ausbreitung der Viren, desto öfter entstehen bei ihrer Vermehrung Abweichungen im Erbgut, was zu neuen Varianten führt. Bei SARS-CoV-2 werden diese Varianten mit griechischen Buchstaben gekennzeichnet.

Besonders Ältere und Menschen mit Vorerkrankungen haben ein erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf, aber auch bei jüngeren Personen können sich Lungenentzündungen mit Atemnot entwickeln, die im Krankenhaus behandelt werden müssen. Ein Teil dieser Patient*innen stirbt trotz intensivmedizinischer Behandlung an COVID-19. Das ist nicht nur für die Betroffenen sowie ihre Angehörigen tragisch. Denn je intensiver sich das Virus ausbreitet, desto stärker wird das Gesundheitssystem belastet oder im schlimmsten Fall überlastet: Auch andere Patient*innen können dann nicht mehr optimal versorgt werden. Verschiedene Maßnahmen – von der Maskenpflicht über die Impfung bis zum „Lockdown“ – sollen dies verhindern.

Eine COVID-19-Erkrankung kann unabhängig von ihrer Schwere auch zu Spät- und Langzeitfolgen führen (die unter dem Begriff Long-COVID bzw. Post-COVID bekannt sind): z. B. Organstörungen, allgemeines Krankheitsgefühl, Mattigkeit, Gedächtnisstörungen oder andauernde Erschöpfung. Manche Betroffene können ihren Alltag nur noch mit Mühe oder gar nicht mehr bewältigen.

Wenn Sie noch längere Zeit nach Ihrer Infektion unter gesundheitlichen Einschränkungen leiden, wenden Sie sich an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt. Es gibt immer mehr Angebote für Personen mit Long- bzw. Post-COVID. Weitere Informationen finden Sie beispielsweise auf diesen Internetseiten:

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/basisinformationen/long-covid-langzeitfolgen-von-covid-19/#c16099>

<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/post-covid/>

Weitere Hintergrundinformationen und Aktuelles in vielen Sprachen gibt es auf folgenden Internetseiten:

integrationsbeauftragte.bayern.de/downloads/

mimi.bayern/index.php/muenchen-corona-alltag

integrationsbeauftragte.de/ib-de/staatsministerin/corona

zusammengegenercorona.de

Übertragung und Schutzmaßnahmen

Das Coronavirus SARS-CoV-2 wird beim Ausatmen (besonders beim Sprechen und Singen) durch entstehende Aerosole und Tröpfchen (z.B. beim Niesen und Husten) übertragen. Da Aerosole mehrere Stunden infektiös bleiben können, können sich weitere Personen über das Einatmen an diesen infektiösen Aerosolen anstecken. Viren können auch von Oberflächen über die Hände auf das Gesicht übertragen werden.

Die allgemeinen Hygieneregeln (**AHA+L+A**) sollen diese Übertragungswege unterbrechen:

Abstand: Die Übertragungsmöglichkeiten sinken deutlich, wenn Personen mindestens 1,5 Meter Abstand von anderen einhalten.

Hygiene: Regelmäßiges, gründliches Händewaschen mit Seife tötet Viren auf der Haut.

Maske im Alltag: Das korrekte Bedecken von Mund und Nase mit einer medizinischen Gesichtsmaske/partikelfiltrierender Halbmaske ohne Ventil verhindert das Aus- bzw. Einatmen von Aerosolen und Tröpfchen – siehe *Masken und ihre Anwendung*.

Lüften: Regelmäßiges Lüften geschlossener Räume vermindert die Konzentration von ansteckenden Aerosolen und Tröpfchen darin.

App: Die Nutzung der Corona-Warn-App für Smartphones hilft den Menschen, Infektionsketten zu unterbrechen. Sie ist kostenlos im App Store und bei Google Play erhältlich.

Zusätzlich zu diesen Grundregeln gelten in den Bundesländern weitere Maßnahmen.

Die aktuellen Regelungen der Infektionsschutzmaßnahmenverordnung in Bayern gibt es in mehreren Sprachen auf stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen

Masken und ihre Anwendung

Das korrekte Bedecken von Mund und Nase mit medizinischen Gesichtsmasken/partikelfiltrierenden Halbmasken ohne Ventil schützt vor der Übertragung des Coronavirus durch Aerosole und Tröpfchen. In vielen öffentlichen Räumen besteht je nach aktuellen Regelungen eine Maskenpflicht. Alltagsmasken aus Stoff werden gar nicht mehr empfohlen, und inzwischen sind nur noch bestimmte Masken zugelassen:

Medizinische Gesichtsmasken („OP-Masken“):

Diese Masken schützen vor allem das Gegenüber vor infektiösen Tröpfchen des/der Maskenträger*in. Wenn sie fest am Gesicht sitzend getragen werden, bieten sie einen begrenzten Schutz für die tragende Person. Diese medizinischen Gesichtsmasken sind Einmalprodukte und entsprechen den gesetzlichen Anforderungen, wenn sie das CE-Kennzeichen tragen. Sobald sie feucht geworden sind, verlieren sie an Schutzwirkung und müssen ersetzt werden.



Partikelfiltrierende Halbmasken (Masken der Standards FFP2, FFP3 und KN95/N95): Diese Masken schützen vor Partikeln, Tröpfchen und auch vor Aerosolen. Es gibt sie mit und ohne Ventil. Ohne Ventil schützen sie beim korrekten Tragen (dicht am Gesicht anliegend) sowohl die Träger*innen als auch die Personen in der Umgebung. Das Ventil lässt die Luft ungefiltert austreten. Eine Maske mit Ventil schützt also nur die Person, die sie trägt, gefährdet aber andere: Deshalb erfüllen Träger*innen von solchen Masken nicht die Anforderungen der gesetzlichen Maskenpflicht.

Alle Masken müssen dicht am Gesicht anliegen. Sie müssen Nase und Mund abdecken, damit sie entsprechend schützen können. Wenn Ihnen das Verwenden von Masken wegen gesundheitlicher Probleme schwerfällt, holen Sie sich am besten ärztlichen Rat.

Anzeichen einer SARS-CoV-2-Infektion

Zwischen Ansteckung und Krankheitsanzeichen vergehen bei der aktuell vorherrschenden Omikron-Variante im Durchschnitt drei Tage. Maximal sind es bis zu 14 Tage. Infizierte Personen können aber andere schon anstecken, bevor Krankheitszeichen bemerkt werden. Nicht alle Menschen, die sich mit SARS-CoV-2 infizieren, werden krank.

Die häufigsten Symptome sind Husten, Schnupfen, Fieber sowie Geruchs- und Geschmacksverlust. Ebenfalls möglich sind Kopf- und Gliederschmerzen, Abgeschlagenheit, Halsschmerzen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall.

Wenn Sie COVID-19-Krankheitssymptome an sich erkennen oder Kontakt zu einer infizierten Person hatten, vermeiden Sie Kontakte mit anderen Menschen und bleiben Sie zu Hause (**Quarantäne**). Bitte gehen Sie nicht ohne vorherige Terminvereinbarung in eine ärztliche Praxis. Rufen Sie Ihre Hausarztpraxis oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst an. Er ist in ganz Deutschland zu jeder Zeit unter 116 117 erreichbar. Bei Notfällen wählen Sie die 112.

Corona-Test

Es gibt unterschiedliche Methoden, um festzustellen, ob eine Person mit SARS-CoV-2 infiziert ist. In dieser Ausführung werden zwei gängige Methoden vorgestellt.

Beim **Antigen-Schnelltest** wird untersucht, ob bestimmte Bestandteile (Proteine) des Virus im Körper zu finden sind. Dazu wird mit einem Stäbchen die Schleimhaut in der Nasenhöhle abgestrichen und das Material dann auf das SARS-CoV-2-Antigen untersucht. Antigen-Tests gehen schnell und sind auch ohne Labor möglich, allerdings ist ihr Ergebnis nicht hundertprozentig sicher.

Zudem gibt es je nach Hersteller auch Qualitätsunterschiede bei den Tests. Das Paul-Ehrlich-Institut aktualisiert regelmäßig seine Liste der Antigen-Tests (https://www.pei.de/DE/newsroom/dossier/coronavirus/coronavirus-inhalt.html;jsessionid=588CBB6CF0B0E096A1D596D1788FA8AC.intranet231?nn=169730&cms_pos=8).

Je höher (Maximum von 100 %) der dort bewertete Cq-Wert, umso besser ist der Test. Hierbei sollte der Cq ≤ 25 100 % betragen und der Cq 25 – 30 möglichst hoch liegen.

Ein negatives Ergebnis bestätigt nur, dass die Person zum Zeitpunkt des Tests höchstwahrscheinlich nicht ansteckend ist, dass also in den nächsten Stunden nur ein geringes Risiko besteht, jemanden anderen anzustecken. Das Risiko ist allerdings nicht gleich null. Es kann auch sein, dass die Person sich schon infiziert hat, aber noch nicht so viele Viren produziert, dass diese im Schnelltest nachweisbar wären. Oder, dass sie die Infektion schon überwunden hat. Deswegen müssen die



Schutzmaßnahmen (AHA+L+A-Regeln) auch bei einem negativen Antigen-Testergebnis unbedingt weiterhin eingehalten werden. Wenn ein Antigen-Testergebnis „positiv“ ist, ist eine Überprüfung durch einen PCR-Test notwendig.

Der PCR (Polymerase Chain Reaction/ Polymerase-Ketten-Reaktion)-Test zeigt an, ob das Erbmateriale des Virus vorhanden ist. Er ist aussagekräftiger und zuverlässiger als der Antigen-Test und wird deshalb als Bestätigungstest eingesetzt. Beim PCR-Test wird – ebenso wie beim Schnelltest – ein Abstrich in Nase oder Rachen gemacht und dann im Labor untersucht. Es dauert in der Regel ein bis zwei Tage, bis das Ergebnis vorliegt. Dieser Test ist extrem zuverlässig und stellt den höchsten Standard dar.

Wichtig zu wissen: Ganz allgemein bedeutet ein positives Testergebnis nicht, dass jemand die Schuld an der Ansteckung trägt: Schutzmaßnahmen können zwar die Verbreitung des Virus einschränken und das Risiko der Ansteckung verringern, ganz ausschließen können sie es aber nicht.

Testmöglichkeiten

Alle Bürger*innen können derzeit mindestens einen kostenlosen Antigen-Schnelltest pro Woche durchführen lassen. Tests gibt es unter anderem in Testzentren und bei Apotheken. Das Testen erfolgt durch geschultes Personal. Dieses stellt eine schriftliche oder digitale Bescheinigung über das Ergebnis aus. Ein negatives Antigen-Testergebnis bleibt höchstens 24 Stunden und nur für bestimmte offizielle Zwecke gültig.

Antigen-Schnelltests gibt es auch als Selbsttests in Apotheken, Drogerien und im Einzelhandel zu kaufen. Das Selbsttest-Ergebnis wird aber meist nicht für offizielle Zwecke anerkannt. Selbsttests können dennoch bei privaten Besuchen zusätzliche Sicherheit bieten, wenn alle Beteiligten sich kurz vorher selbst testen.

Um Infektionen am Arbeitsplatz zu vermeiden, müssen Arbeitgeber*innen Maßnahmen zum betrieblichen Infektionsschutz festlegen. Zu den Basismaßnahmen gehören unter anderem die Einhaltung des Mindestabstandes, die Lüftung von Innenräumen, das Tragen von Masken und regelmäßige Testangebote (Schnell- oder Selbsttests) für Arbeitnehmer*innen, die nicht nur zu Hause arbeiten. Die Entscheidung, welche Maßnahmen im jeweiligen Unternehmen erforderlich sind und umgesetzt werden, treffen die Arbeitgeber*innen.

Die Rate von fehlerhaften Testergebnissen ist bei Antigen-Schnelltests und Selbsttests erhöht. Deswegen sollte nach einem positiven Antigen-Schnelltest- oder Selbsttestergebnis immer ein PCR-Test durchgeführt werden.

PCR-Tests werden unter anderem von Fachpersonal in Arztpraxen und Testzentren durchgeführt. Auch hier erhält man eine schriftliche oder digitale Bescheinigung über das Ergebnis, die für offizielle Zwecke gültig ist.

Alle positiven Testergebnisse (außer beim Selbsttest) werden auch dem zuständigen Gesundheitsamt gemeldet, damit dieses die erforderlichen Infektionsschutzmaßnahmen treffen kann. Um andere zu schützen, ist es wichtig, ein positives Ergebnis in die Corona-Warn-App auf dem eigenen Smartphone einzugeben. Dann erhalten Personen, in deren Nähe man sich aufgehalten hat, eine Testempfehlung.

Für alle Personen, die bei einem Selbsttest auf das Coronavirus ein positives Ergebnis erhalten, gilt: Sie sollten sich sofort isolieren und Kontakte zu anderen Menschen so weit wie möglich vermeiden, denn es besteht der Verdacht, dass Sie hochansteckend sind. Falls Sie den Test nicht zu Hause durchgeführt haben, begeben Sie sich auf direktem Weg in Ihre Wohnung. Achten Sie auch auf die Abstands- und Hygieneregeln. Vereinbaren Sie umgehend über Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt, den Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigung unter der Telefonnummer 116 117 oder das Gesundheitsamt einen PCR-Test, um das Ergebnis des Selbsttests zu bestätigen. Dort erhalten Sie auch alle Informationen zum weiteren Vorgehen.

Behandlungsmöglichkeiten

Für Personen, die ein hohes Risiko für einen schweren COVID-19 Verlauf aufweisen, stehen in Deutschland mittlerweile einige Medikamente für die frühe Therapie von COVID-19 zur Verfügung, welche die Virusvermehrung im Körper hemmen können/sollen: sogenannte monoklonale Antikörper, die in Arztpraxis oder Klinik als Infusion

oder Spritze verabreicht werden, und antivirale Therapien gegen COVID-19 für die orale Einnahme zuhause. Dabei muss beachtet werden, dass der Therapiebeginn so bald wie möglich nach Diagnose und in den meisten Fällen nur innerhalb der ersten 5 Tage nach Symptombeginn erfolgen sollte.

Die COVID-19-Schutzimpfung (Grundimmunisierung)

Einschränkungen im öffentlichen und privaten Leben wie Kontaktbeschränkungen und Lock-downs sind kurzfristige Maßnahmen. Sie dienen dazu, die Ausbreitung des Virus zu begrenzen, das Gesundheitssystem vor Überlastung zu schützen und Todesfälle zu vermeiden. Das langfristige Ziel ist aber, dass SARS-CoV-2 sich nicht mehr unkontrolliert verbreiten kann, und dass COVID-19 keine schweren Folgen mehr hat. Dies kann mit Schutzimpfungen erreicht werden.

Die bisher entwickelten Impfstoffe gegen COVID-19 sollen insbesondere schwere und tödliche Krankheitsverläufe verhindern. Sie verringern auch die Wahrscheinlichkeit, andere Personen anzustecken, verhindern dies aber nicht zuverlässig. In Deutschland sind derzeit fünf COVID-19-Impfstoffe zugelassen, die unter den Namen ihrer Hersteller bekannt geworden sind:

- Comirnaty® (BioNTech/Pfizer, Grundimmunisierung: zwei Impfdosen im Abstand von 3 bis 6 Wochen, ab 12 Jahren; für Kinder ab 5 Jahren mit Vorerkrankungen bzw. Kontakt zu Risikopersonen oder bei Wunsch und nach ärztlicher Aufklärung, zwei Impfstoffdosen der altersgemäßen Formulierung im Abstand von 3 bis 6 Wochen; für alle gesunden Kinder zwischen 5 und 11 Jahren eine Impfstoffdosis der altersgemäßen Formulierung)
- Spikevax® (Moderna, Grundimmunisierung: zwei Impfdosen im Abstand von 4 bis 6 Wochen, empfohlen ab 30 Jahren)
- Vaxzevria® (AstraZeneca, zugelassen für zwei Impfdosen im Abstand von 4 bis 12 Wochen, empfohlen ab 60 Jahren; bei der zweiten Impfdosis wird aktuell statt Vaxzevria® aber ein mRNA-Impfstoff empfohlen)
- Jcovden® (Johnson&Johnson, eine Impfdosis, empfohlen ab 60 Jahren; Personen, die mit Jcovden einfach geimpft sind, müssen zum Erreichen der Grundimmunisierung eine weitere Impfung haben. Empfohlen wird dabei ein mRNA-Impfstoff ab 4 Wochen nach der letzten Impfung)



- Nuvaxovid® des US-Pharmaunternehmens Novavax Grundimmunisierung: zwei Impfdosen im Abstand von mind. 3 Wochen; empfohlen ab 18 Jahren, nicht für Schwangere und Stillende. Aktuell verfügt dieses Präparat nur eine über Zulassung für Grundimmunisierungen, nicht für Auffrischimpfungen („Booster“).

Comirnaty® (BioNTech/Pfizer) und Spikevax® (Moderna) sind **mRNA-Impfstoffe**. Der Impfstoff transportiert kein Virus, sondern den Bauplan (mRNA) für einen Bestandteil seiner Hülle (das Spikeprotein) in die Körperzellen. Diese stellen dann für eine kurze Zeit das Spikeprotein her. Unser Immunsystem erkennt dieses als fremd und bildet zur Verteidigung Antikörper und Immunzellen. Wenn die geimpfte Person dann später mit dem realen SARS-CoV-2-Virus in Kontakt kommt, erkennt das Immunsystem das Spikeprotein auf seiner Oberfläche wieder und kann das Virus sofort mit den schon vorhandenen Antikörpern bekämpfen und auch schnell große Mengen neuer Antikörper nachproduzieren. Dadurch wird eine Infektion mit schwerem Krankheitsverlauf unwahrscheinlich.

Aufklärungsmerkblatt COVID-19-Impfung (mRNA-Impfstoff) in mehr als 20 Sprachen: rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html

Der Impfstoff von Novavax (Nuvaxovid®) enthält hingegen im Labor hergestellte fertige Spikeproteine, die zusammen mit einem Wirkverstärker als Spritze verabreicht werden. Diese Proteine werden an der Impfstelle vom Immunsystem erkannt und die Antikörperbildung angeregt. Nach diesem Prinzip funktionieren auch viele Grippeimpfstoffe, die bereits seit vielen Jahren eingesetzt werden.

Aufklärungsmerkblatt COVID-19-Impfung (proteinbasierter Impfstoff) in mehr als 20 Sprachen:
www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Proteinimpfstoff-Tab.html

Die Impfstoffe Vaxzevria® von AstraZeneca und Jcovden® von Johnson&Johnson sind **Vektorimpfstoffe**. Auch sie transportieren keine Coronaviren, sondern das Erbmateriale für das Spikeprotein in den Körper. Die Entwickler dieser Impfstoffe nutzen ein für den Menschen harmloses, nicht vermehrungsfähiges Virus als Transportmittel (Vektor). Auch hier stellen dann unsere Körperzellen für eine kurze Zeit das Spikeprotein her. Das Immunsystem hält dann passende Antikörper als Abwehrstoffe gegen SARS-CoV-2 bereit.

Aufklärungsmerkblatt COVID-19-Impfung (Vektorimpfstoff) in mehr als 20 Sprachen:
rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Vektorimpfstoff-Tab.html

Wichtig: Der proteinbasierte Impfstoff von Novavax enthält genauso wie die mRNA- und Vektor-Impfstoffe keine vermehrungsfähigen Teile des SARS-CoV-2-Virus. Somit handelt es sich auch bei diesem neuen COVID-19-Impfstoff um einen Totimpfstoff.

In Deutschland überprüft das Paul-Ehrlich-Institut (PEI) fortlaufend die Sicherheit, Wirksamkeit und Schutzdauer der eingesetzten Impfstoffe. Die Ständige Impfkommission (STIKO) des Robert Koch-Instituts (RKI) spricht die regelmäßig aktualisierten Impfeempfehlungen für Deutschland aus, die das hiesige Gesundheitssystem als Standard verwendet.

Wie bei allen anderen Impfungen sind Impfreaktionen und Nebenwirkungen möglich. Beschwerden treten meist innerhalb von Stunden und Tagen auf. Sie halten selten länger als drei Tage an. Die häufigste Reaktion sind Schmerzen an der Einstichstelle. Weitere sind Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, Schüttelfrost und Fieber. Wenn die Beschwerden länger als drei Tage anhalten, sollten Sie sich ärztlichen Rat holen. Schwerwiegende Nebenwirkungen wie allergische Reaktionen, Gesichtslähmungen und Thrombosen oder Gerinnungsstörungen sind sehr selten.

Der Grund für die Altersempfehlung „ab 60 Jahren“ bei den Impfstoffen von AstraZeneca und Johnson&Johnson sind sehr seltene, aber schwerwiegende Nebenwirkungen (Hirnvenenthrombosen) bei Geimpften, die jünger als 60 Jahre alt sind. Erwachsene unter 60 Jahren können sich von ihren Ärzt*innen umfassend über dieses Risiko aufklären und trotzdem mit diesen Impfstoffen impfen lassen, wenn sie das individuelle Risiko akzeptieren und ausdrücklich zustimmen.

COVID-19-Auffrischungsimpfung

Die STIKO empfiehlt allen Personen ab 12 Jahren eine COVID-Auffrischungsimpfung, ab dem vollendeten 3. Monat nach Abschluss der Grundimmunisierung.

Die Auffrischungsimpfung soll mit einem mRNA-Impfstoff erfolgen. Dabei soll bei allen Personen unter 30 Jahren und bei Schwangeren ausschließlich Comirnaty® als Impfstoff eingesetzt werden.

Bei Personen ab einem Alter von über 30 Jahren werden beide derzeit verfügbare mRNA-Impfstoffe (Comirnaty® und Spikevax®) für die Auffrischungsimpfung als geeignet angesehen.

Die Empfehlung zur COVID-19-Auffrischungsimpfung gilt auch für Schwangere ab der 13. Schwangerschaftswoche und für Personen über 12 Jahre, die bereits eine Infektion mit SARS-CoV-2 hatten und danach eine Impfstoffdosis erhalten haben.

Eine **zweite Auffrischungsimpfung** wird für besonders gesundheitsgefährdete Personen empfohlen (Menschen ab 70 Jahren, Bewohner*innen und Betreute der Pflegeeinrichtungen, Menschen mit Immunschwäche ab 5 Jahren) sowie für Personal von Pflege- und Medizineinrichtungen.

Bei derartig gesundheitsgefährdeten Personen wird die zweite Auffrischungsimpfung frühestens 3 Monate nach der ersten Auffrischungsimpfung empfohlen.

Das Personal der medizinischen und pflegerischen Einrichtungen soll die zweite Auffrischungsimpfung frühestens 6 Monate nach der ersten Auffrischungsimpfung erhalten.

Personen, die mit einem nicht in der EU zugelassenen Impfstoff (z. B. CoronaVac von Sinovac, Covilo von Sinopharm, Covaxin von Bharat Biotech International Ltd. oder Sputnik V von Gamaleja) grundimmunisiert wurden oder auch schon eine Auffrischung erhalten haben, sollten für einen bestmöglichen Schutz zusätzlich mit einem mRNA-Impfstoff geimpft werden (einmalige Impfung mit einem Abstand von mindestens 3 Monaten nach der letzten Impfung). Sollte nach der Grundimmunisierung eine Infektion aufgetreten sein, erfolgt die Impfung frühestens nach 3 Monaten.

Wer nur einmal mit einem nicht zugelassenen Impfstoff geimpft ist, sollte eine komplette Impfserie mit einem hier zugelassenen Impfstoff inkl. Auffrischung erhalten.

Hinweise zur Einreise in die Bundesrepublik Deutschland

Für Einreisende nach Deutschland gelten Bestimmungen, die sich nach dem Risiko im Herkunftsgebiet richten.

Gebiete können als Virusvariantengebiete eingestuft werden. In diesem Fall gelten weiterhin strenge Anmelde-, Nachweis- und Quarantäneregeln und es kann auch kurzfristig zu einem Einreiseverbot nach Deutschland kommen. Welche Staaten bzw. Regionen als Virusvariantengebiete eingestuft werden, kann der Website des RKI entnommen werden, die regelmäßig aktualisiert wird:

[rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html)

Eine allgemeine Nachweispflicht bei der Einreise nach Deutschland gilt ab dem 31.05.2022 nicht mehr.

Bei Einreise nach Voraufenthalt in einem Virusvariantengebiet muss ein negatives PCR-Testergebnis vorliegen, ein Impf- oder Genesenennachweis reicht dann nicht aus.

Ein Antigentest ist nicht ausreichend. Der PCR-Test darf max. 48 Stunden zurückliegen.

Wer nach einem Aufenthalt in einem ausländischen Virusvariantengebiet einreist, muss zusätzlich eine Quarantänepflicht beachten, dazu genaueres unten.

Erfolgt die Einreise aus einem Virusvariantengebiet, kann der Nachweis des negativen PCR-Tests, der Impfung oder der Genesung bei der Kontrolle des grenzüberschreitenden Verkehrs nach Deutschland durch die Bundespolizei oder durch die zuständige Behörde verlangt werden. Die Nachweise werden stichprobenartig kontrolliert.

Bei einem Aufenthalt in einem Virusvariantengebiet innerhalb der letzten zehn Tage muss vor der Einreise nach Deutschland die digitale Einreiseanmeldung (DEA) vorgenommen werden. Diese Einreiseanmeldung ist ein elektronisches Formular, das online ausgefüllt werden muss:

einreiseanmeldung.de/#/

Außerdem besteht nach einem Aufenthalt in einem Virusvariantengebiet grundsätzlich eine Quarantänepflicht. **Quarantänepflicht** bedeutet, dass Sie sich nach der Einreise nach Deutschland grundsätzlich 14 Tage lang zuhause isolieren müssen. In bestimmten Fällen wird die Quarantänepflicht verkürzt. Unter bestimmten Umständen gibt es Ausnahmen von der Quarantänepflicht. Das Bundesministerium für Gesundheit informiert hierzu unter:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/gesetze-und-verordnungen/guv-19-lp/coronaeinreisev.html>

Wenn Sie vermuten, dass Sie sich mit dem Coronavirus angesteckt haben könnten (siehe *Anzeichen einer SARS-CoV-2-Infektion*), lassen Sie sich umgehend testen (siehe *Corona-Test*).

Weitere Informationsquellen

Bayernweit:

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege
stmgp.bayern.de/coronavirus

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit
lgl.bayern.de/gesundheits/infektionsschutz/infektionskrankheiten_a_z/coronavirus/faq.htm

Bayerisches Staatsministerium des Innern – Katastrophenschutz
corona-katastrophenschutz.bayern.de

Kassenärztliche Vereinigung Bayern – Arztsuche für Test
dienste.kvb.de/arztuche/app/suchergebnisse.htm?hashwert=a126d5d04b692b87be6ccbe3b2717826&lat=48.1351253&lng=11.5819805&zeigeKarte=true

Integrationsbeauftragte der Bayerischen Staatsregierung – mehrsprachige Info
integrationsbeauftragte.bayern.de/downloads

Bundesweit:

Robert Koch-Institut (RKI) – Pandemie aktuell
rki.de/DE/Home/homepage_node.html

Robert Koch-Institut (RKI) – Impfinformation zu mRNA-Impfstoffen in mehr als 20 Sprachen
rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html

Robert Koch-Institut (RKI) – Impfinformationen zu Vektorimpfstoffen in mehr als 20 Sprachen
rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Vektorimpfstoff-Tab.html

Das Auswärtige Amt – Sicherheit von Reisenden
auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Bundesministerium für Gesundheit – Einreiseanmeldung
einreiseanmeldung.de/#/

Bundesministerium für Gesundheit – Zusammen gegen Corona
zusammengegencorona.de

Integrationsbeauftragte der Bundesregierung – mehrsprachige Info
integrationsbeauftragte.de/ib-de/staatsministerin/corona/coronavirus-wir-informieren-in-mehreren-sprachen-deutsch--1874222

BZgA – mehrsprachige Info
infektionsschutz.de/mediathek/printmaterialien/printmaterialien-zum-coronavirus.html

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. – COVID Alliance Multi-Lingual-Info
corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

Impressum/Legal Notice

Herausgeber:

MiMi Zentrum für Integration in Bayern
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
Zenettiplatz 1 – 80337 München
E-Mail: bayern@mimi.eu – mimi.bayern

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege
Haidenauplatz 1 – 81667 München
Gewerbemuseumsplatz 2 – 90403 Nürnberg
stmgp.bayern.de

Unterstützt durch:

MSD Sharp & Dohme GmbH
Levelingstraße 4a – 81673 München

Presseanfragen: bayern@mimi.eu

© 2021 Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Stand: 15.06.2022 | Version 003

Layout: eindruck.net, Hannover

Sprachen: Verfügbar in verschiedenen Sprachen

Übersetzungen: Dolmetscherdienst –
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Abbildungen: iStock.com

Quellen:

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege, LGL, BMG, RKI, BZgA, KVB,
StMUK, StMI, StMAS, EMZ-COVID Alliance

URL-Verweise:

Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen
wird, ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

Datenschutzerklärung

V.i.S.d.P.: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.