



Pro Vita Fitness & Wellness GmbH
Rothelebuch 1
87637 Seeg

Telefon 08364/987040
E-Mail info@provita-fitness.com

Informationen und Hilfestellungen für Personen mit einem höheren Risiko für einen schweren COVID-19-Krankheitsverlauf

Stand: 13.5.2020

Personengruppen, die nach bisherigen Erkenntnissen ein höheres Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf haben:

Die folgenden Personengruppen haben, basierend auf der aktuellen Studienlage, ein erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf:

- **ältere Personen** (mit stetig steigendem Risiko für schweren Verlauf ab etwa 50–60 Jahren; 86 % der in Deutschland an COVID-19 Verstorbenen waren 70 Jahre alt oder älter [Altersmedian: 82 Jahre])
- **Raucher** (schwache Evidenz)
- **stark adipöse Menschen**
- Personen mit bestimmten **Vorerkrankungen**:
 - des Herz-Kreislauf-Systems (z. B. koronare Herzerkrankung und Bluthochdruck)
 - chronische Lungenerkrankungen (z. B. COPD)
 - chronische Lebererkrankungen
 - Patienten mit Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)
 - Patienten mit einer Krebserkrankung
 - Patienten mit geschwächtem Immunsystem (z. B. aufgrund einer Erkrankung, die mit einer Immunschwäche einhergeht oder durch die regelmäßige Einnahme von Medikamenten, die die Immunabwehr beeinflussen und herabsetzen können, wie z. B. Cortison)

Kein erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf:

- Schwangere scheinen nach bisherigen Erkenntnissen aus China kein erhöhtes Risiko gegenüber nicht schwangeren Frauen mit gleichem Gesundheitsstatus zu haben.
- Bei Kindern wurde bislang kein erhöhtes Risiko für einen schweren Erkrankungsverlauf berichtet.

Was sollten Personen mit einem höheren Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf beachten

- Besonders wichtig ist die größtmögliche Minderung des Risikos einer Infektion, zum Beispiel durch allgemeine Verhaltensregeln (Hände waschen, Abstand halten zu Erkrankten) und weitere Maßnahmen der Kontaktreduktion (siehe unten)
- Wichtig ist auch eine aktive Information über das Krankheitsbild, die bei der frühzeitigen Selbsterkennung von Symptomen helfen kann.
- Erkrankte sollten rasch Kontakt aufnehmen zur Hausarztpraxis oder telefonisch zu anderen beratenden Stellen:
 - Beratung hinsichtlich individueller Maßnahmen
 - Beratung hinsichtlich labordiagnostischer Abklärung von COVID-19
- Wenn in der näheren Umgebung (z.B. im privaten oder beruflichen Umfeld) Fälle von COVID-19 bekannt werden, sollte dies ebenfalls entsprechend mitgeteilt werden, um gezielte diagnostische Maßnahmen zu beschleunigen.

Weitere Maßnahmen zur Kontaktreduzierung laut Robert-Koch-Institut:

- zu Hause bleiben, wann immer möglich; Zimmer regelmäßig lüften
- nicht notwendige Reisen absagen oder verschieben
- möglichst nur für Versorgungsgänge rausgehen; Abstand von 1 bis 2 m zu anderen Personen halten
- private Kontakte auf das Notwendigste reduzieren bzw. Möglichkeiten ohne direkten/persönlichen Kontakt nutzen (Telefon, Internet etc.)
- Risikogruppen durch Familien- und Nachbarschaftshilfe versorgen; aktiv Hilfsangebote machen
- Umgang mit Erkrankten im Haushalt festlegen (Schlafen und Aufenthalt in getrennten Zimmern; Mahlzeiten getrennt einnehmen; räumliche Trennung von Geschwisterkindern)
- gemeinschaftliche Treffen/Aktivitäten absagen (Vereine, Sportgruppen, größere private Feiern)
- enge Begrüßungsrituale vermeiden (Küsschen, Händeschütteln)

Weitere Hilfestellungen:

Merkblatt: „Informationen für chronisch kranke Menschen“ (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, www.infektionsschutz.de, letzter Zugriff 26.05.2020).

Quellen (letzter Zugriff 26.05.2020): Robert-Koch-Institut

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogruppen.html

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Steckbrief.html#doc13776792bodyText3

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Kontaktreduzierung.html