

WAS IST DAS CORONAVIRUS SARS-CoV-2?

Das Coronavirus SARS-CoV-2 gehört zur Familie der Coronaviren und ist ein neuer Stamm, der im Dezember 2019 erstmalig beim Menschen nachgewiesen wurde. Die Erkrankung, die nach einer Infektion mit dem Virus erfolgt, nennt man COVID-19 (CORONA VIRUS DISEASE-2019).

HÄUFIGE SYMPTOME BEI COVID-19

- Husten
- Gliederschmerzen
- Fieber
- allgemeine Schwäche
- Schnupfen
- Übelkeit und Erbrechen
- Halsschmerzen
- Appetitlosigkeit
- Atemnot
- Durchfall
- Kopfschmerzen
- Störung des Geruchs- und Geschmackssinns

Was ist zu beachten?

Der Hauptübertragungsweg des Coronavirus ist die Tröpfcheninfektion. Die Inkubationszeit liegt im Mittel bei vier bis sechs Tagen, je nach Virusvariante. Häufig verläuft die Krankheit mild, teilweise auch ganz ohne Krankheitszeichen. In manchen Fällen kommt es jedoch auch zu schweren Verläufen, bei denen COVID-19 zu Komplikationen an verschiedenen Organsystemen führen kann und teilweise lebensbedrohlich wird.

Das Risiko für einen schweren Verlauf von COVID-19 steigt laut Angaben des Robert Koch-Instituts (RKI) ab 50 bis 60 Jahren stetig mit dem Alter an. Auch Menschen mit Vorerkrankungen können ein höheres Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf haben. Dazu zählen zum Beispiel Adipositas, Asthma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und auch **Diabetes**.

Das Risiko für Menschen mit Diabetes für einen schweren Krankheitsverlauf von COVID-19 wird durch eine normnahe Blutzucker- und Stoffwechseleinstellung reduziert.

HERAUSGEBERIN

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50819 Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG)
Alle Rechte vorbehalten.

Redaktion: BZgA/Referat T 6, diabinfo.de
Gestaltung: rickert, MARKENAGENTUR
Druck: viaprinto GmbH & Co. KG
Bildnachweis: getty images
Auflage: 4.3, 5.09.22
Stand: September 2022
Bestelladresse:
Das Faltblatt ist kostenlos und auch auf Ukrainisch erhältlich bei der BZgA: www.bzga.de oder bestellung@bzga.de

Das Faltblatt ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

Bestellnummer: 66000007



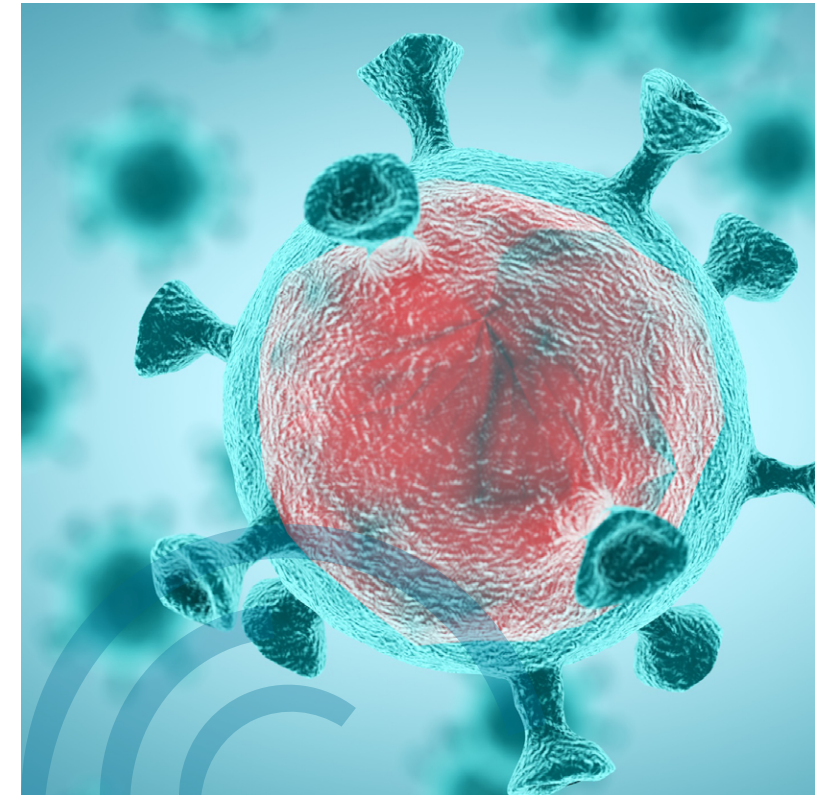
Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



INFORMATIONEN

Sie möchten gerne mehr Informationen zum Thema Diabetes erhalten? Dann besuchen Sie folgende Webseite:

www.diabinfo.de



Auf diabinfo.de finden Sie zudem Informationen zu Diabetes auf Türkisch, Polnisch und Russisch.

DIABETES UND CORONAVIRUS

Informationen über das SARS-CoV-2 für Menschen mit Diabetes

WIE HOCH IST MEIN RISIKO, WEGEN DIABETES SCHWER AN COVID-19 ZU ERKRANKEN?

Laut der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) besteht für Menschen mit Diabetes mit **normnaher Blutzuckereinstellung und ohne Begleit- und Folgeerkrankungen kein höheres Risiko** für einen schweren COVID-19-Krankheitsverlauf. Dies gilt auch für Schwangere mit Diabetes oder Schwangerschaftsdiabetes oder Kinder, die gut eingestellt sind.

EIN HÖHERES RISIKO FÜR EINE SCHWERE ERKRANKUNG BESTEHT BEI:

- Menschen mit Diabetes und stark schwankender Blutzuckereinstellung
- diabetesbedingten Begleit- und Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Organschäden
- Menschen nach einer Organtransplantation mit immunsuppressiver Behandlung
- älteren Menschen mit Diabetes und verschiedenen Vorerkrankungen
- Adipositas

WIE VERHALTE ICH MICH, WENN ICH MICH KRANK FÜHLE?

Die DDG empfiehlt, Krankheitssymptome ernst zu nehmen und wichtige Kontroll- und Behandlungstermine weiterhin einzuhalten. **Menschen mit stark schwankenden Blutzuckerwerten oder Veränderungen des Gesundheitszustandes, insbesondere betroffene Personen mit Begleit- und Folgeerkrankungen, sollten umgehend ärztliche Hilfe aufsuchen.**

Bei Fieber sollte der Blutzuckerspiegel alle zwei bis drei Stunden überwacht werden, bei Kindern alle zwei Stunden. Fieber lässt bei Menschen mit Diabetes den Blutzuckerspiegel stark schwanken. Ist ein Krankenhausaufenthalt notwendig, sollte eine erfahrene Diabetologin oder ein erfahrener Diabetologe bei der Behandlung zu Rate gezogen werden.

WIE KANN ICH MICH VOR COVID-19 SCHÜTZEN?

Schutz vor einer Infektion bietet die **AHA + L + A-Formel**, die auch für geimpfte Personen gilt:



Abstand halten: Achten Sie auf einen Abstand von mind. 1,5 m zu anderen Personen.



Hygiene beachten: Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mit Wasser und Seife für 20 bis 30 Sek. und halten Sie die Husten- und Nies-Etikette ein.



Alltag mit Maske: Beachten Sie die geltenden Regeln zum Tragen von Mund-Nasen-Bedeckungen im öffentlichen Raum. Tragen Sie in bestimmten Situationen eine medizinische Maske.



Lüften: Lüften Sie regelmäßig Innenräume, damit sich Coronaviren nicht über Aerosole im Raum verbreiten können.



Corona-Warn-App: Nutzen Sie die Corona-Warn-App als digitale Ergänzung.

Insbesondere für Menschen mit Diabetes gilt, dass eine stark schwankende Blutzuckereinstellung das Risiko für einen schweren Verlauf erhöht.

Der allgemein empfohlene Zielbereich für den Blutzucker-Langzeitwert (HbA1c-Wert) liegt bei **6,5 bis 7,5 Prozent** (47,5 bis 58,5 mmol/mol).

Sie optimieren Ihre Blutzuckerwerte durch:



Ausreichend Bewegung:

Workout-Videos und Apps helfen, mehr Bewegung in den Alltag, auch in häuslicher Umgebung, zu integrieren.



Ausgewogene Ernährung:

Achten Sie grundsätzlich auf eine ausgewogene Ernährung. Rezepte finden Sie auf diabinfo.de.

KANN ICH MICH GEGEN COVID-19 IMPFEN LASSEN?

Menschen mit Diabetes wird besonders empfohlen, sich impfen zu lassen. Zum Schutz gegen COVID-19 sind in der Europäischen Union (EU) mehrere Impfstoffe zugelassen und für unterschiedliche Altersgruppen von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen.

Generell empfiehlt die STIKO die Corona-Schutzimpfung allen Menschen ab fünf Jahren. Kinder ab fünf Jahren, Jugendlichen und Erwachsenen mit bestimmten Vorerkrankungen (wie ein schlecht eingestellter Diabetes) wird die Grundimmunisierung (mit zwei Impfungen) und ein bis zwei Auffrischungsimpfungen empfohlen. Halten Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin dazu Absprache. Mehr Informationen finden Sie im Merkblatt zur Corona-Schutzimpfung für Risikogruppen unter: www.infektionsschutz.de.



Ein gutes Diabetes-Management stärkt das Immunsystem

Informieren Sie sich bei offiziell verlässlichen Quellen:

- Hausärztin oder Hausarzt
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): www.infektionsschutz.de/coronavirus
- Bundesgesundheitsministerium (BMG): www.zusammengegencorona.de
- Nationales Diabetesinformationsportal: www.diabinfo.de/leben/coronavirus-sars-cov-2