

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).

MÖGLICHE SYMPTOME BEI COVID-19

Fieber	Kopfschmerzen
Husten	Verlust des Geruchs- u.
Kurzatmigkeit	Geschmackssinns
Gliederschmerzen	Übelkeit u. Erbrechen
Müdigkeit	Schnupfen
Halskratzen	Durchfall (in einigen Fällen)

Was ist zu beachten?

Der Hauptübertragungsweg des Coronavirus ist die Tröpfcheninfektion. Die Inkubationszeit liegt bei ca. 5 bis 6 Tagen, maximal bei 21 Tagen. Bei etwa 80 % der Menschen verläuft die Krankheit mild.

Das Risiko für einen schweren Verlauf der Krankheit steigt laut Angaben des Robert Koch-Instituts (RKI) mit steigendem Alter und für Menschen mit Vorerkrankungen wie zum Beispiel Adipositas, Asthma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und auch **Diabetes**. In diesen Fällen kann COVID-19 zu Atemproblemen bis hin zu einer schweren Lungenentzündung führen.

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

HERAUSGEBERIN

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

Alle Rechte vorbehalten.

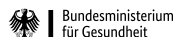
Redaktion: BZgA, Referat 1-10
Gestaltung: rickert, MARKENAGENTUR
Bildnachweis: getty images
Auflage: ?
Stand: Mai 2020

Bestelladresse:
Diese Broschüre ist kostenlos erhältlich bei der BZgA: www.bzga.de oder order@bzga.de

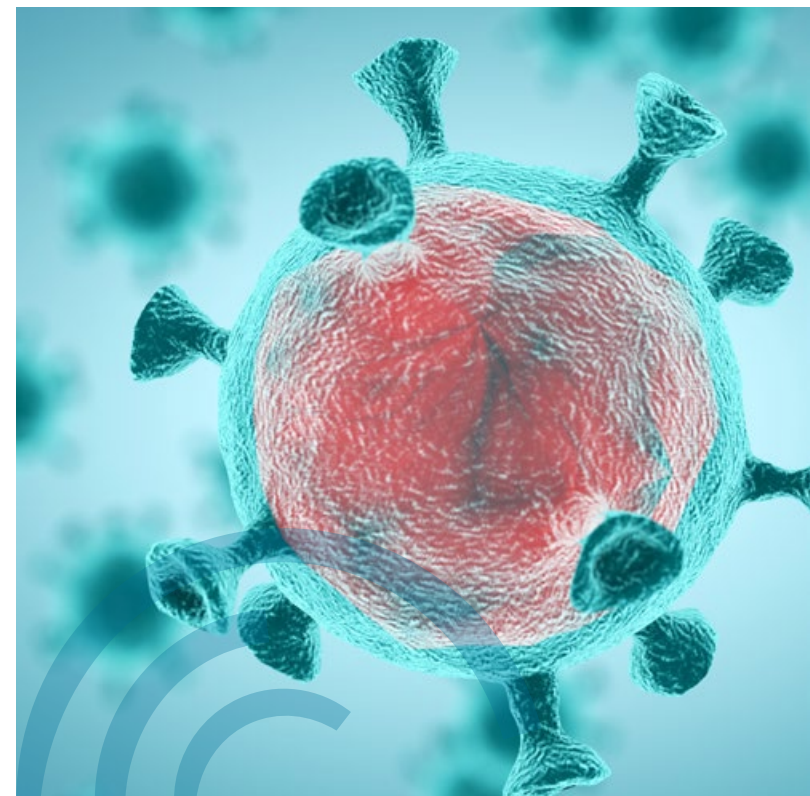
Das Falblatt ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

Bestellnummer: 123456789xyz

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



INFORMATIONEN

Sie möchten gerne mehr Informationen zum Thema Diabetes und Corona erhalten? Dann besuchen Sie folgende Website:

www.diabinfo.de



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, **die gut eingestellte Blutzuckerwerte sowie keine Begleit- und Folgeerkrankungen aufweisen, kein höheres Risiko** für einen schweren COVID-19 Krankheitsverlauf. Dies gilt auch für Schwangere mit Diabetes oder mit Schwangerschaftsdiabetes oder Kinder, die gut eingestellt sind.

EIN HÖHERES RISIKO FÜR EINE SCHWERE ERKRANKUNG BESTEHT BEI:

- Menschen mit Diabetes mit einer sehr schlechten Stoffwechsellage
- diabetesbedingten Begleit- und Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Organschäden
- nach einer Organtransplantation mit immunsuppressiver Behandlung
- älteren Menschen mit Diabetes und verschiedenen Vorerkrankungen

WIE VERHALTE ICH MICH, WENN ICH MICH KRANK FÜHLE?

Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) empfiehlt, Krankheitssymptome ernst zu nehmen und wichtige Kontroll- und Behandlungstermine weiterhin einzuhalten. **Bei schlechten Blutzuckerwerten oder Veränderungen des Gesundheitszustandes sollten Sie, insbesondere Betroffene mit Begleit- und Folgeerkrankungen, umgehend ärztliche Hilfe aufsuchen.**

Bei Fieber sollte der Blutzuckerspiegel besonders gut überwacht werden, denn 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?

Grundsätzlich gelten die allgemein einzuhaltenden Schutzmaßnahmen, die sogenannte **AHA-Formel**:



Abstand halten:

Verzichten Sie auf Händeschütteln oder Umarmungen. Meiden Sie große Menschenmengen und nahe Kontakte (mindestens 1,5 bis 2 Meter Abstand).



Hygiene beachten:

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



Alltagsmaske tragen:

Beachten Sie die geltenden Regeln zum Tragen von Mund-Nasen-Bedeckungen im öffentlichen Raum. Medizinische Schutzmasken sollten dabei dem Fachpersonal vorbehalten bleiben.

KANN ICH MICH GEGEN COVID-19 IMPFEN LASSEN?

Aktuell gibt es keinen Impfstoff gegen das Coronavirus SARS-CoV-2. Es ist noch offen, wann ein Impfstoff zur Verfügung stehen wird, an dem weltweit gerade geforscht wird.

BLEIBEN MEINE MEDIKAMENTE VERFÜGBAR?

Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) rechnet aufgrund der Coronapandemie nicht mit Lieferengpässen bei Diabetes-Medikamenten, da Insulin vorwiegend in Deutschland hergestellt wird.

Bezüglich der Nutzung weiterer Medikamente im Zusammenhang mit einer COVID-19-Erkrankung kursieren viele falsche bzw. zweifelhafte Informationen. Grundsätzlich gilt: Nicht leichtfertig ein Medikament wechseln oder absetzen. Besprechen Sie dies immer mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt.

Insbesondere für Menschen mit Diabetes gilt, dass eine gute Blutzuckereinstellung das Immunsystem stärkt und für alle anderen Körperfunktionen wichtig ist. 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 in häuslicher Umgebung zu integrieren.



Ausgewogene Ernährung:

Achten Sie grundsätzlich auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung.



Ein gutes Diabetes-Management stärkt das Immunsystem

Informieren Sie sich bei offiziell verlässlichen Quellen:

- Hausärztin oder -arzt
- www.infektionsschutz.de – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
- www.zusammengegencorona.de – Bundesgesundheitsministerium (BMG)