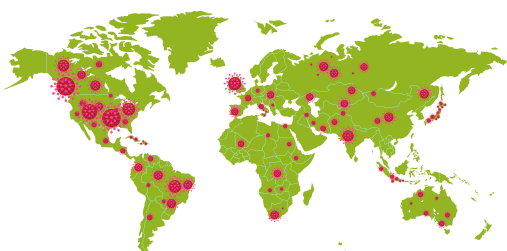



 TIPP
 

Reisen in Corona-Zeiten: Was gilt es zu beachten?

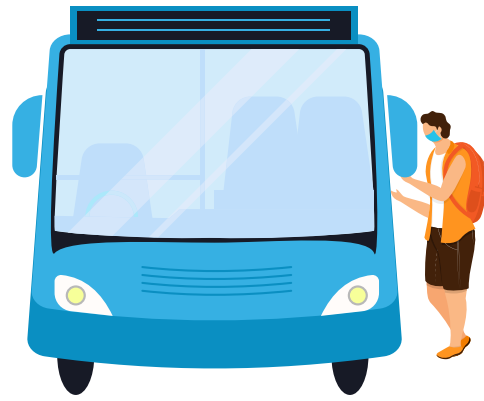
Die Sommerferien haben begonnen, womit das Reisen bei vielen Menschen wieder zur neuen Normalität gehören wird. Dennoch wirft dies nach dem radikalen Lockdown der letzten Wochen aufgrund der weltweiten Coronapandemie bei vielen Personen Unsicherheiten und Fragen auf. Das Risiko besteht schließlich durch die wieder zunehmende Mobilität auch gleichzeitig wieder mehr COVID-19 Fallzahlen zu haben. Worauf sollte ich achten? Was soll ich machen, wenn während der Reise COVID-19 Symptome auftreten?



Vor Reiseantritt

Folgende Punkte sollten sie bei der Entscheidung bezüglich Ihrem Reiseantritt berücksichtigen und in Ihre Entscheidung bezüglich einer Risikoabwägung miteinbeziehen:

- ✔ Ist die Reise aktuell zwingend notwendig und nicht zu vermeiden bzw. verschiebbar?
- ✔ Grundsätzlich kommt es auf die Eigenverantwortung jedes Einzelnen an: jeder kann dazu beitragen mit der wiedergewonnenen Freiheit verantwortungsvoll umzugehen.
- ✔ Bei der Reiseplanung ist es wichtig, vorab Informationen über das Land bzw. den Ort einzuholen, in den Sie reisen möchten.
- ✔ Existieren noch Reisehinweise für das Land? Diese Informationen erhalten Sie u.a. beim Auswärtigen Amt (s. www-Links unten), sowie z.B. bei der Bundespolizei und deutschen Botschaft bzw. Konsulat des Ziellandes.



- ✔ Gibt es dort noch Einreisebeschränkungen, Quarantänevorschriften bei Ankunft und/oder besonders viele COVID-19 Fälle?
- ✔ Benötigen Sie ggf. besondere Dokumente (z.B. Erstwohnsitzbescheinigung, Immunitätsausweise, „Corona-free“-Zertifikate) und findet eine Überprüfung Ihres Gesundheitszustandes bei der Einreise statt (z.B. Messung der Körpertemperatur, COVID-Abstrich, Ausfüllen eines Gesundheitsfragebogens)? ! Falls Sie z.B. aus anderen Gründen erhöhte Körpertemperatur haben, kann es sein, dass sie in manchen Ländern abgewiesen werden!
- ✔ Was sind die individuellen Vorschriften vor Ort (Maskenpflicht, Quarantänepflicht etc.)?
- ✔ Wie ist das Gesundheitssystem dort grundsätzlich aufgestellt? Fühlen Sie sich gut aufgehoben, falls Sie krank werden würden (und ggf. das Land wegen Quarantäne nicht ohne weiteres verlassen dürfen)?
- ✔ Hat Ihr Hotel oder die gebuchte Unterkunft überhaupt geöffnet? Diese Information erhalten Sie direkt bei Ihrem Reiseveranstalter oder bei der gebuchten Unterkunft?
- ✔ Findet Ihr gebuchter Flug, die Bahnfahrt oder Fähre statt, falls Sie nicht mit dem Auto verreisen? Grundsätzlich wird, wenn immer möglich, die Reise mit dem Auto empfohlen.
- ✔ Abschluss einer Auslandsreiseversicherung, sofern die Reise nicht in Deutschland stattfindet.
- ✔ Bedenken Sie die Situation, dass Sie bei Verdacht oder Ausbruch einer COVID-19 Infektion zunächst isoliert in Ihrer Unterkunft verbleiben müssen, bis die Symptome abklingen.
- ✔ Hilfreiche weitere Tipps und Informationen erhalten Sie auch bei der Bundespolizei:


https://www.bundespolizei.de/Web/DE/01Sicher-auf-Reisen/sicher-auf-reisen_node.html

Am Reiseziel angekommen




Hier sind folgende Punkte wichtig zu beachten


- ✔ Während der Reise mit öffentlichen Verkehrsmitteln empfiehlt sich das Tragen einer Maske als Mund-Nasen-Schutz, ggf. einer Brille und wenn immer möglich, den Mindestabstand von 1.5-2 Metern zu anderen einzuhalten.
- ✔ An Ihrem Reiseziel machen Sie sich umgehend mit den geltenden Regeln und Maßnahmen zur Pandemie-Bekämpfung vertraut und befolgen Sie diese.
- ✔ Einhaltung der lokalen Vorgaben sowie der Verhaltens- und Hygienevorschriften, wie die Einhaltung von Abstandsregeln, ggf. Quarantäne nach Einreise (z.B. in Spanien bis Ende Juni 2020), Maskenpflicht im öffentlichen Raum etc. Die genaueren Informationen erhalten Sie über Ihre Hotelrezeption, am Flughafen oder bei Touristeninformationsstellen.
- ✔ Halten Sie ausreichend Abstand zu anderen Personen, die nicht zu Ihrem Haushalt gehören und meiden Sie größere Menschenansammlungen.
- ✔ Tragen Sie im öffentlichen Raum, vor allem in Supermärkten oder Läden, idealerweise eine Maske, sofern dies nicht ohnehin eine verbindliche Regelung ist. Vermeiden Sie Ihr Gesicht und die Maske zu berühren. Eine Brille bietet zusätzlichen Schutz.
- ✔ Achten Sie auf die gründliche und regelmäßige Händehygiene.
- ✔ Wenn immer möglich, empfiehlt es sich wegen der Aerosol-Bildung bei einem Restaurantbesuch den Aufenthalt eher kurz zu halten oder eher die Außenflächen zu nutzen. **Im Freien ist die Infektionsgefahr deutlich reduziert!**

Was ist, wenn während der Reise Symptome einer COVID-19-Infektion auftreten?


-  **Häufigste COVID-19 Symptome sind:**

 - ✔ Fieber
 - ✔ Trockener Husten
 - ✔ Müdigkeit

 **Schwere COVID-19 Symptomverläufe sind:**

 - ✔ Atembeschwerden oder Kurzatmigkeit
 - ✔ Schmerzen oder Druckgefühl im Brustbereich
 - ✔ Verlust der Sprach- oder Bewegungsfähigkeit

 **Seltener COVID-19 Symptome können folgende sein:**

 - ✔ Gliederschmerzen
 - ✔ Halsschmerzen
 - ✔ Durchfall (da denkt man erst nicht an Corona, und es gibt natürlich auch viele andere Ursachen für Durchfall, insbesondere auf Reisen)
 - ✔ Bindehautentzündung
 - ✔ Kopfschmerzen
 - ✔ Verlust des Geschmacks- oder Geruchssinns (relativ typisches Corona-Symptom, wenn vorhanden)
 - ✔ Verfärbung an Fingern oder Zehen oder Hautausschlag

Wie soll ich mich bei Verdacht auf COVID-19 während der Reise verhalten?

Auch wenn Sie keine Kenntnis von einem Kontakt zu einer Person haben, die positiv auf COVID-19 getestet wurde, können Sie trotzdem am Coronavirus erkrankt sein. Im Durchschnitt vergehen ab der Infektion mit dem Virus 5-6 Tage, bis bei einer Person Symptome auftreten. Es kann jedoch auch bis zu 14 Tage dauern. Typischerweise hat man für einige Tage eher milde Symptome (s.o.), dann kann sich bei einigen Patienten eine 2. Krankheitsphase anschließen, wo man schwerer krank ist. Sollte sich dies entwickeln, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Für viele Patienten ist die Erkrankung nach der ersten Woche überstanden. Bis zu 25% der Menschen haben keinerlei Symptome! Daher kann sich das Virus so gut verbreiten.

- 1** Bei Verdacht auf eine COVID-19 Infektion, isolieren Sie sich und Ihre Angehörigen bzw. nahen Kontaktpersonen bitte umgehend. Nehmen Sie keinen physischen Kontakt mehr zu anderen Personen auf und verlassen Sie Ihr Hotelzimmer bzw. Ihr Ferienhaus bzw. -wohnung vorerst möglichst nicht.
- 2** Sollten Sie aus zwingenden bzw. sehr dringenden Gründen noch Ihr Feriendomizil verlassen müssen, tragen Sie während dieser Zeit unbedingt eine Schutzmaske (Bedeckung von Nase UND Mund) und setzen Sie diese nicht ab. Halten Sie auch in diesem Fall zwingend genügend Sicherheitsabstand zu anderen Personen (mindestens 1,5-2 Meter).



3 Achten Sie auf eine sehr regelmäßige und gründliche Händehygiene.

4 Es wird allen Personen mit COVID-19-Symptomen empfohlen, sich testen zu lassen. Rufen Sie einen Arzt oder eine Gesundheitseinrichtung an. Ihr Hotel, Unterkunft oder Reiseveranstalter wird Ihnen sicher im Ausland einen deutschsprachigen Arzt nennen können. Einige Länder, wie z.B. Spanien haben eine eigene Hotline für Coronapatienten sowie Notfallteams eingerichtet, die vor Ort zu den Patienten kommen. Zusätzlich können Sie auch Ihren Arzt des Vertrauens in Deutschland kontaktieren und mit ihm die weiteren Schritte besprechen. Beschreiben Sie Ihre Symptome. Besprechen Sie das weitere Vorgehen und befolgen Sie die Anweisungen der kontaktierten Fachperson. Suchen Sie keinesfalls eine medizinische Einrichtung auf, ohne dass Sie diese zuvor telefonisch kontaktiert haben.

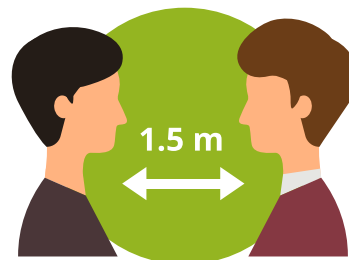
5 Wenn Sie sehr schwere Symptome haben, rufen Sie umgehend den Notdienst unter 112 (in Europa) an und schildern Sie Ihre Symptome. Befolgen Sie die weiteren Anweisungen. Notrufnummern in anderen Ländern vor Abreise in Erfahrung bringen.

6 Bleiben Sie in Ihrer Unterbringung bzw. Hotelzimmer und meiden Sie den Kontakt zu anderen Personen, bis das Testergebnis vorliegt (Isolation). So verhindern Sie, dass Sie andere Personen anstecken. Beachten Sie die Anweisungen zur Isolation.

7 Eine Fachperson wird Ihnen das Testergebnis mitteilen und Sie über das weitere Vorgehen informieren.

8 Informieren Sie umgehend Ihre Krankenversicherung, Reiseveranstalter bzw. Fluggesellschaft und Ihr Hotel über eine bestätigte COVID-19 Infektion, damit diese ggf. weitere Schutzmaßnahmen einleiten können.

9 Menschen, die nur leichte COVID-19-Symptome haben und ansonsten nicht unter anderen Krankheiten leiden, kurieren sich in Ihrer Unterkunft in Quarantäne bzw. Isolation aus, bis alle Symptome vollständig abgeklungen sind und ein erneutes Testergebnis nicht mehr positiv ist.



Rückkehr

Bei einer COVID-19 Infektion können Sie die Rückkehr mit öffentlichen Verkehrsmitteln antreten, sobald Sie symptomfrei sind und der COVID-19 Test negativ ausfällt.

Sie befinden sich als deutscher Staatsangehöriger noch im Ausland? Wenn Sie zurückkehren wollen und dabei Unterstützung benötigen, wenden Sie sich an das Auswärtige Amt:

<https://www.auswaertiges-amt.de/de/>

Zum Schluß!

An der frischen Luft ist die Ansteckungsgefahr viel geringer, wenn man den Mindestabstand einhält, weil sich praktisch keine Aerosole ansammeln können!

Wir wünschen Ihnen trotz aller Einschränkungen eine schöne und erholsame, vor allem gesunde Urlaubszeit und sichere Rückkehr!



Quellen:

Auswärtige Amt: <https://www.auswaertiges-amt.de/de/>

Bundesministerium Gesundheit: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Gesundheit/Flyer_Poster_etc/Corona/Corona_Information_D_BMG.pdf

Bundespolizei https://www.bundespolizei.de/Web/DE/01_Sicher-auf-Reisen/sicher-auf-reisen_node.html

BAG Schweiz <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/situation-schweiz-und-international.html>