

# Gut zu wissen: Tipps, Fakten und schnelle Hilfe

In diesen Tagen kann jeder von uns urplötzlich in die Situation kommen, direkt mit Corona konfrontiert zu werden. Da ist besonders wichtig zu wissen, wie es weitergeht, an wen man sich wenden kann und wo es schnelle Hilfe gibt. Auf dieser Seite haben wir die wichtigsten Fakten für Sie gesammelt.

## Aktuelle Fallzahlen

### Nachgewiesene Fälle

Bremerhaven: 16 Fälle  
 Stadt Bremen: 263 Fälle  
 Landkreis Cuxhaven: 49 Fälle  
 Landkreis Wesermarsch: 32 Fälle  
 Landkreis Rotenburg: 49 Fälle

### Verdachtsfälle

Bremerhaven: 0 Fälle  
 Stadt Bremen: 12 Fälle  
 Landkreis Cuxhaven: keine Angabe  
 Landkreis Wesermarsch: statistisch nicht vergleichbar  
 Landkreis Rotenburg: 82 Fälle (alle Quarantänefälle)

### Geheilt

Bremerhaven: 0 Fälle  
 Stadt Bremen: 35 Fälle  
 Landkreis Cuxhaven: 7 Fälle  
 Landkreis Wesermarsch: keine Angabe  
 Landkreis Rotenburg: 6 Fälle

### Hygienemaßnahmen



Halten Sie zwei Meter Abstand von Menschen mit Husten, Schnupfen oder Fieber – auch aufgrund der andauernden Grippe- und Erkältungswelle.



Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch – und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.



Halten Sie Ihre Hände vom Gesicht fern und vermeiden Sie es, den Mund, die Augen oder die Nase mit Ihren Händen zu berühren.



Waschen Sie regelmäßig und ausreichend lange (min. 20 Sekunden) Ihre Hände mit Wasser und Seife – insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten.



Vermeiden Sie Berührungen, wenn Sie andere Menschen begrüßen. Auf Händeschütteln oder Umarmungen zur Begrüßung besser verzichten.



Teilen Sie persönliche Gegenstände, wie z. B. Tassen, Flaschen, Geschirr, Handtücher oder Arbeitsmaterialien, wie z. B. Stifte, nicht mit anderen Personen.

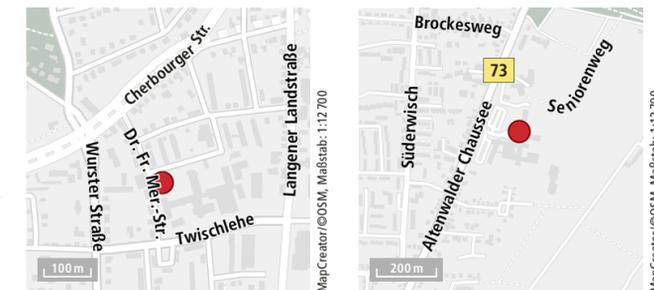


Viren können an vielen Oberflächen haften. Zur Sicherheit den Fahrstuhlknopf lieber mit einem Stift drücken und die Türklinke mit dem Ellenbogen betätigen.

## Zentrale Anlaufstellen für Corona-Verdachtsfälle

**Bremerhaven**  
 Dr.-Franz-Mertens-Straße 4  
 27580 Bremerhaven  
 werktags 9 bis 16 Uhr  
 Wochenende/Feiertage 9 bis 14 Uhr  
 Nur mit Überweisung vom Hausarzt

**Cuxhaven**  
 Helios Klinik Cuxhaven  
 Altenwalder Chaussee 10  
 27474 Cuxhaven  
 Täglich von 16 bis 20 Uhr



Für die Landkreise Wesermarsch und Rotenburg kontaktieren Sie bitte Ihren Hausarzt oder den **kassenärztlichen Notdienst** (116 117). Dort erhalten Sie die Adresse. Eine zentrale Notrufnummer gibt es nicht.

**Wer entscheidet, ob ein Test durchgeführt wird?**  
 Wer getestet wird, entscheiden derzeit Gesundheitsämter, Kliniken und Hausärzte selbst. Sie orientieren sich dabei an den Empfehlungen des Robert Koch-Instituts (RKI).

## Wichtige Nummern

**Bürger-Hotline für Bürger in Bremerhaven und Bremen**  
 Telefon: 115  
 Unter dieser Telefonnummer informieren speziell geschulte Mitarbeiter über das Coronavirus und die entsprechenden Schutzmaßnahmen.

Telefon: 05 11/4 50 55 55  
 (Montag bis Donnerstag von 8 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr, Freitag von 8 bis 12 Uhr)

**Kassenärztlicher Notdienst**  
 Telefon: 116 117  
 In der Nacht, am Wochenende und an Feiertagen

**Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit**  
 Telefon: 0 30/3 46 46 51 00  
 (Montag bis Donnerstag von 8 bis 18 Uhr, Freitag von 8 bis 12 Uhr)

**Gesundheitsamt Bremerhaven**  
 Wurster Straße 49  
 27580 Bremerhaven  
 Telefon: 04 71/5 90 22 81

**Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“**  
 Telefon 080 00/11 60 16

**Gesundheitsamt Landkreis Cuxhaven**  
 Vincent-Lübeck-Straße 2  
 27474 Cuxhaven  
 Telefon: 04 721/66 21 08

**Das Auswärtige Amt**  
 hat Informationen für Reisende zusammengestellt:  
[www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/covid-19/2296762](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/covid-19/2296762)

**Gesundheitsamt Landkreis Wesermarsch**  
 Telefon: 0 44 01/92 75 11

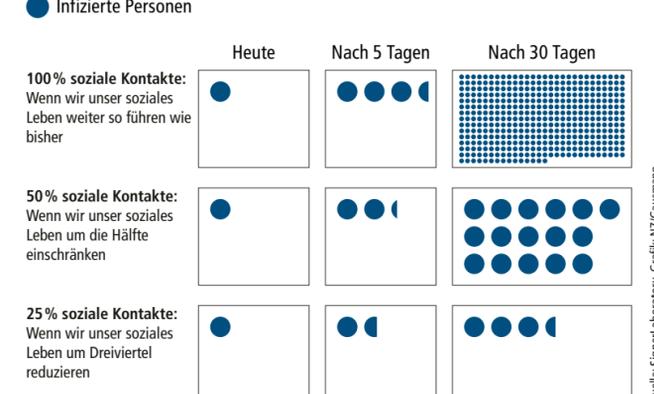
**Das Robert Koch-Institut**  
 veröffentlicht Reisehinweise in verschiedenen Sprachen als Handzettel und Poster:  
[www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Transport/Info\\_Reisende\\_Tab.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Transport/Info_Reisende_Tab.html)

**Bürgertelefon Landkreis Rotenburg**  
 Telefon 0 42 61 / 98 39 83  
 (Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr, Sonnabend von 10 bis 14 Uhr)

**Beim BMI** finden Sie Fragen und entsprechende Antworten zu Reisebeschränkungen und Grenzkontrollen:  
[www.bmi.bund.de/SharedDocs/faqs/DE/themen/bevoelkerungsschutz/coronavirus/coronavirus-faqs.html](http://www.bmi.bund.de/SharedDocs/faqs/DE/themen/bevoelkerungsschutz/coronavirus/coronavirus-faqs.html)

**Bürgertelefon Niedersächsisches Landesgesundheitsamt**

## Reduzierung der sozialen Kontakte

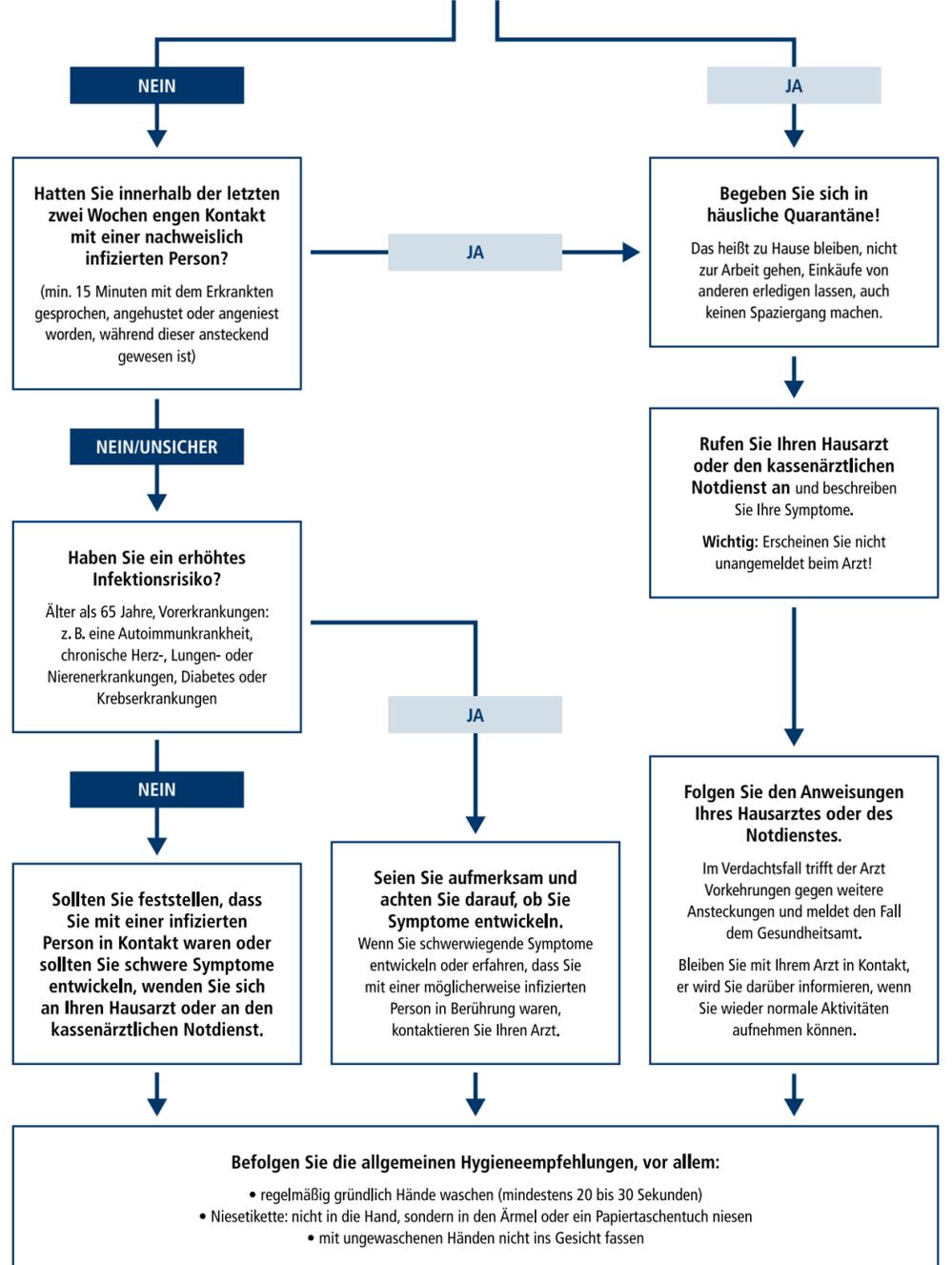


## COVID-19-Verdacht: Was ist zu tun?

**Symptome, die auf eine Infektion mit dem Coronavirus hinweisen können:**

<b>Hauptsymptome</b> (öfter als 60 % der Fälle):	<b>Seltener auftretende Symptome</b> (weniger als 20 % der Fälle):			
Fieber	Kurzatmigkeit	Muskel-/Gelenkschmerzen	Halsschmerzen	Kopfschmerzen
Trockener Husten	Übelkeit/Erbrechen	Verstopfte Nase	Durchfall	

**Sind Sie innerhalb der letzten 14 Tage in einem (internationalen) Risikogebiet gewesen?**  
 Deutschland: Landkreis Heinsberg (Nordrhein-Westfalen), Ägypten, Frankreich: Region Grand Est (diese Region enthält Elsass, Lothringen und Champagne-Ardenne), Iran, Italien, Österreich: Bundesland Tirol, Schweiz: Kantone Tessin, Waadt und Genf, Spanien: Regionen Madrid, Navarra, La Rioja und Pais Vasco, Südkorea: Daegue und die Provinz Gyeonggang-buk-do (Nord-Gyeonggang), USA: Bundesstaaten Kalifornien, Washington und New York  
 Quelle: Robert Koch Institut



**Das richtige Händewaschen**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, das Lied „Happy Birthday“ zweimal zu singen. Diese Zeitspanne entspricht ungefähr der empfohlenen Waschdauer.

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit, NZ-Grafik: Gausmann

Quelle: Vergleich.org (https://www.vergleich.org/desinfektionsmittel/#ratgeber-corona-verdacht-was-ist-zu-tun), Icons: FlatIcon

Quelle: SignetLaboratory, Grafik: NZ/Gausmann

Quelle: BZgA, Robert Koch Institut, Icons: flaticon.com