

# 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: 3644 Fälle (+11)  
 Stadt Bremen: 18 950 Fälle (+110)  
 LK Cuxhaven: 3891 Fälle (+10)  
 LK Wesermarsch: 2789 Fälle (+2)  
 LK Rotenburg: 3126 Fälle (+25)  
 LK Osterholz: 2252 Fälle (+14)

### Genesene Personen

Bremerhaven: 2961 Fälle (+30)  
 Stadt Bremen: 17 583 Fälle (+99)  
 LK Cuxhaven: 3398 Fälle (+21)  
 LK Wesermarsch: 2463 Fälle (+92)  
 LK Rotenburg: 2839 Fälle (+37)  
 LK Osterholz: 2099 Fälle (+11)

### Todesfälle

Bremerhaven: 89 Fälle (+2)  
 Stadt Bremen: 339 Fälle (+1)  
 LK Cuxhaven: 145 Fälle (+1)  
 LK Wesermarsch: 97 Fälle  
 LK Rotenburg: 80 Fälle  
 LK Osterholz: 56 Fälle

### Erstimpfungen

Stadt Bremerhaven: 21 740 (+551)  
 Stadt Bremen: 105 015 (+2440)  
 LK Cuxhaven: 27 808 (+1263)

Quellen: Senat Bremen, LK Cuxhaven, LK Wesermarsch, LK Rotenburg, LK Osterholz

## Hygienemaßnahmen



Halten Sie einen Abstand von zwei Metern zu anderen Menschen ein, so gehen Sie auch beim Einkaufen oder Spaziergehen kein unnötiges Risiko ein.



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.



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



Das Tragen eines Mund-Nase-Schutzes ist seit dem 27. April 2020 deutschlandweit beim Einkaufen und im Nahverkehr verpflichtend.

Quellen: Landkreis Cuxhaven, Landkreis Wesermarsch, Landkreis Rotenburg, Land Bremen, Land Niedersachsen, Robert Koch Institut, Bundesregierung, Bundesgesundheitsministerium, BZgA, BfArM, Westdeutsche Allgemeine Zeitung, dpa, SignerLaboratory, Tagesschau, Verbraucherzentrale, Corona-Warn-App, Icons: flaticon.com, Grafiken: NZ/Schnibbe/Gausmann

## Zentrale Anlaufstellen für Corona-Verdachtsfälle

**Bremerhaven**  
 Dr.-Franz-Mertens-Straße 4  
 27580 Bremerhaven

Montag bis Freitag: 9 bis 14 Uhr,  
 Samstag: 10 bis 12 Uhr  
 Nur mit Überweisung vom Hausarzt.

Für die Landkreise Cuxhaven, 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.

### Neuinfektionen der letzten 7 Tage pro 100 000 Einwohner:

Stadt Bremerhaven: 172,5  
 Stadt Bremen: 147,3  
 Landkreis Cuxhaven: 103,0  
 Landkreis Wesermarsch: 126,4  
 Landkreis Rotenburg: 69,7  
 Landkreis Osterholz: 57,1

Ab einem Wert von 50 gelten verschärfte Maßnahmen.

Quellen: Senat Bremen, Landkreis Cuxhaven, NZ, Land Niedersachsen

## Corona-Symptome: So unterscheiden sie sich von Erkältung und Grippe

Symptome	Coronavirus	Erkältung	Grippe
Fieber	•••••	•	•••••
Trockener Husten	•••••	•••	•••••
Gliederschmerzen	••	•••••	•••••
Halsschmerzen	••	•••••	••
Kopfschmerzen	••	•	•••••
Müdigkeit	••	••	•••••
Geruchs-/Geschmackslosigkeit	••	—	••
Produktiver Husten	•	•••••	•
Schnupfen	•	•••••	••
Niesen	—	•••••	—

••••• häufig •••• wenig •• manchmal • selten — nein

## Wichtige Nummern

### Terminvergabe für Corona-Impfungen in Niedersachsen:

Telefon: 08 00/99 88 665  
 Website: [www.impfportal-niedersachsen.de](http://www.impfportal-niedersachsen.de)

### Bürger-Hotline für Bürger in Bremerhaven und Bremen

Telefon: 115  
 Unter dieser Telefonnummer informieren speziell geschulte Mitarbeiter über das Coronavirus und die entsprechenden Schutzmaßnahmen.

### Kassenärztlicher Notdienst

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

### Gesundheitsamt Bremerhaven

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

### Gesundheitsamt Landkreis Wesermarsch

Telefon: 0 44 01/92 75 11

### Bürgertelefon Gesundheitsamt Landkreis Cuxhaven

Telefon: 0 47 21/66 20 06  
 Montag bis Freitag: 8 Uhr bis 16 Uhr

Bitte dreimal klingeln lassen und auflegen, sie werden sobald wie möglich unter der angezeigten Rufnummer zurückgerufen (dies gilt nicht für unterdrückte Rufnummern). Auch bei einem Be-

setzzeichen wird Ihre Nummer in die Rückrufliste aufgenommen. Alternativ können Sie auch eine E-Mail schreiben an: [gesundheitsamt@landkreis-cuxhaven.de](mailto:gesundheitsamt@landkreis-cuxhaven.de).

### Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit

Telefon: 0 30/3 46 46 51 00 (erreichbar immer von Montag bis Donnerstag von 8 bis 18 Uhr und am Freitag von 8 bis 12 Uhr)

### Telefonseelsorge

Telefon: 08 00/1 11 01 11  
 Zusätzlich gibt es auch die Möglichkeit zum Chatten auf der Website: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

### Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

Telefon: 08 00/11 60 16

### Frauenhaus, Beratung und Hilfe

Telefon: 04 71/83 00 1

### Frauenhaus im Landkreis Rotenburg

Beratung und Hilfe  
 Telefon: 04 261/983 60 61

### Kinder- und Jugendnotdienst Bremerhaven

Telefon: 04 71/3 08 72 22

### Elterntelefon „Nummer gegen Kummer“ bei psychischer Belastung

Telefon: 08 00/1 11 05 50

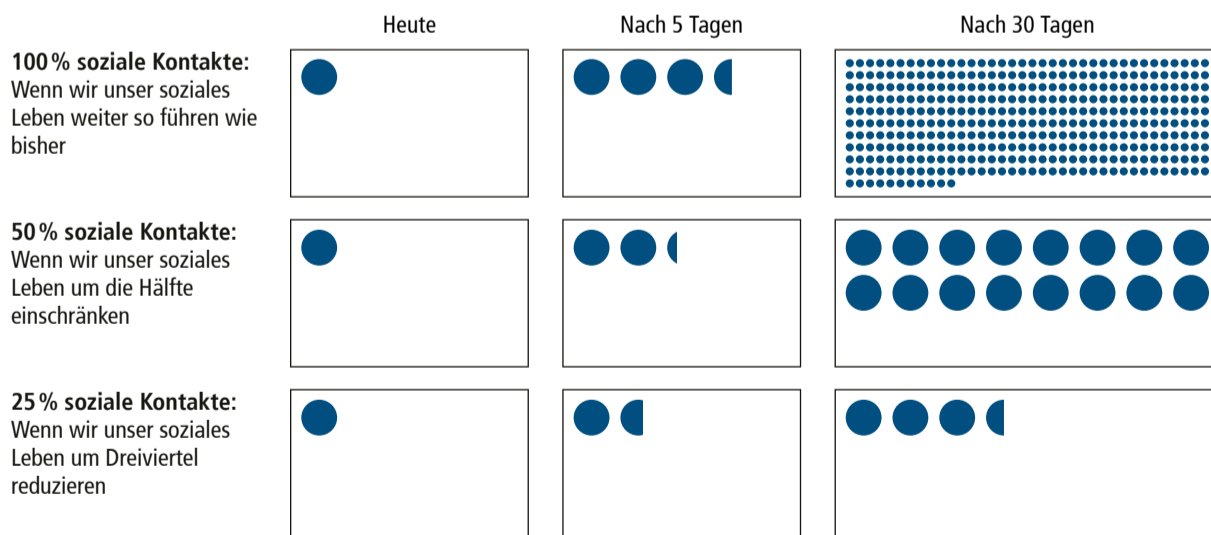
### Das Robert Koch-Institut

veröffentlicht alle wichtigen Reisehinweise in vielen 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)

Beim BMI finden Sie Fragen und Antworten des Krisenstabs aus Bundesinnen- und Bundesgesundheitsministerium, der die Ausbreitung des Virus in Deutschland eindämmen soll: [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)

## Reduzierung der sozialen Kontakte

● Infizierte Personen



## Die ergänzten AHA-Regeln



## Entwicklung der 7-Tages-Inzidenz

● Bremerhaven ● Bremen ● Cuxhaven ● Wesermarsch ● Rotenburg

