

# 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

Alle Zahlen, mit Ausnahme der Genesenen und der Erstimpfungen, stammen vom RKI.

### Nachgewiesene Fälle

Bremerhaven: 4542 Fälle (±0)  
 Stadt Bremen: 23 097 Fälle (+5)  
 LK Cuxhaven: 4601 Fälle (±0)  
 LK Wesermarsch: 3252 Fälle (+2)  
 LK Rotenburg: 4046 Fälle (+1)  
 LK Osterholz: 2744 Fälle (+3)

### Genesene Personen\*

Bremerhaven: 4431 Fälle (+2)  
 Stadt Bremen: 22 570 Fälle (+4)  
 LK Cuxhaven: 4346 Fälle (-1)  
 LK Wesermarsch: 3132 Fälle (±0)  
 LK Rotenburg: 3921 Fälle (+3)  
 LK Osterholz: 2668 Fälle (±0)

### Todesfälle

Bremerhaven: 105 Fälle (±0)  
 Stadt Bremen: 384 Fälle (±0)  
 LK Cuxhaven: 176 Fälle (+1)  
 LK Wesermarsch: 113 Fälle (±0)  
 LK Rotenburg: 97 Fälle (±0)  
 LK Osterholz: 66 Fälle (+1)

### Erstimpfungen\*\*

Land Bremen: 469 912 (+3641)  
 LK Cuxhaven: 118 804 (+528)

Quelle: RKI. \*Quelle: Senat Bremen, LK Cuxhaven, LK Wesermarsch, LK Rotenburg, LK Osterholz. \*\*Gesamtzahl der Impfungen in Impfzentren, bei mobilen Teams und bei Hausärzten; Quelle: Senat Bremen und LK Cuxhaven. \*\*\*RKI

## Hygienemaßnahmen



Halten Sie einen Abstand von zwei Metern zu anderen Menschen ein, so gehen Sie auch beim Einkaufen oder Spazierengehen 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.

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:

Bremerhaven: 4,4 (8,8)      LK Wesermarsch: 4,5  
 Bremen: 16,0 (14,9)      LK Rotenburg: 9,2  
 LK Cuxhaven: 4,5 (4,5)      LK Osterholz: 4,4

Die bundeseinheitliche Corona-Notbremse basiert auf der Inzidenz, die das Robert-Koch-Institut veröffentlicht. Dieser Wert wird hier gemeldet. In Klammern vermerken wir weiterhin die Zahlen, die von der jeweiligen Stadt/dem jeweiligen Landkreis bekannt gegeben werden.

Quellen: RKI | Senat Bremen, Landkreise Cuxhaven, Wesermarsch, Rotenburg, Osterholz

## 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)

**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: 047 21/66 20 06  
 Montag bis Freitag von 10 bis 14 Uhr.

An Sonn- und Feiertagen ist das Bürgertelefon nicht besetzt. Bitte beachten Sie folgende Hinweise: Bitte rufen Sie bei Fragen die o. g. Rufnummer an. Ein Mitarbeitender wird Ihren Anruf entgegennehmen. Sollten alle Leitungen belegt sein, werden Sie per Bandansage gebeten, in der Leitung zu bleiben und zu warten bis Ihr Anruf entgegengenommen werden kann.

**Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“**  
 Telefon: 0 80 00/11 60 16

**Frauenhaus, Beratung und Hilfe**  
 Telefon: 04 71/83 00 1

**Frauenhaus im Landkreis Rotenburg**  
 Beratung und Hilfe  
 Telefon: 0 42 61/983 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 10 50

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

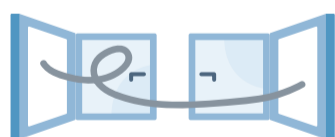
## So lüften Sie richtig



**Stoßlüften:** Alle 20 Minuten sollte mit weitgeöffneten Fenstern gelüftet werden.



**Wie lange wird gelüftet?** Im Winter drei bis fünf Minuten, im Sommer zehn bis zwanzig Minuten.



**Querlüften** Wenn möglich, gegenüberliegende Fenster gleichzeitig weit öffnen.



**Beim Stoß- und Querlüften** sinkt die Raumtemperatur nur wenig ab und steigt anschließend schnell wieder an.

## Risikofaktoren für schwere Corona-Verläufe



**Geschwächtes Immunsystem** z. B. aufgrund von Erkrankungen oder durch die Einnahme von Medikamenten



**Fortgeschrittenes Alter** stetig steigendes Risiko ab etwa 50 bis 60 Jahren



**Rauchen**

**Vorerkrankungen,** die zu einem schweren Verlauf der Corona-Infektion führen können:



**Krebserkrankungen**



**Diabetes mellitus** Zuckerkrankheit



**Probleme des Herz-Kreislauf-Systems** z. B. durch koronare Herzerkrankung und Bluthochdruck



**Lungenerkrankungen** z. B. Asthma, chronische Bronchitis



**Chronische Leber- und Nierenerkrankungen**

## Entwicklung der 7-Tages-Inzidenz

● Bremerhaven ● Bremen ● Cuxhaven ● Wesermarsch ● Rotenburg

