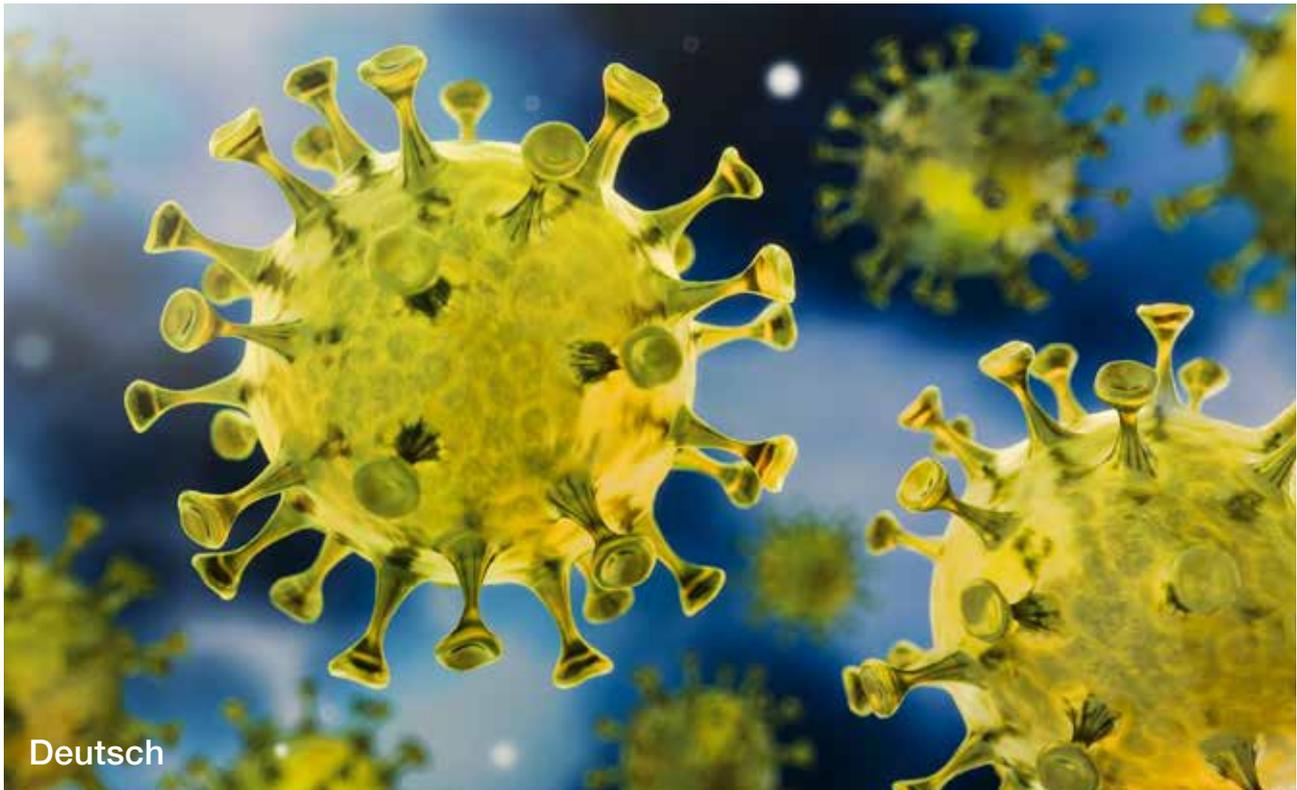


Coronavirus SARS-CoV-2

Regeln und Hilfen



- Regeln zum Coronavirus
- Testmöglichkeiten
- Reisebestimmungen
- [Impfen in München](#)
- Hilfsangebote

**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.**



im Auftrag der Landeshauptstadt München
Gesundheitsreferat



Landeshauptstadt
München

Regeln zum Coronavirus in München

Die Beschränkungen zu Corona sind gelockert.

Diese Lockerungen hängen von der „Krankenhaus-ampel als Indikator für ein belastetes Gesundheitssystem“ und von der „7-Tage-Inzidenz“ ab.

Krankenhaus-Ampel: Sobald bayernweit innerhalb der letzten 7 Tage mehr als 1.200 Patient*innen mit einer COVID-19-Erkrankung in die Krankenhäuser aufgenommen werden, ist „gelbe Ampelstufe“ erreicht. Dann können verschärfte Corona-Maßnahmen gültig werden, wie zum Beispiel FFP2-Maskenpflicht oder Kontaktbeschränkungen.

Die „rote Ampelstufe“ wird dann erreicht, wenn mehr als 600 Personen mit einer Covid-19-Erkrankung auf den bayerischen Intensivstationen liegen. Bei „roter“ Ampelstufe können weitere Verschärfungen der Corona-Maßnahmen erfolgen. Bitte informieren Sie sich regelmäßig, welche Ampelstufe erreicht ist und welche Vorschriften Sie befolgen müssen.

7-Tage-Inzidenz: Damit ist die Höhe der Coronavirus-Neuinfektionen pro 100.000 Einwohner in den letzten 7 Tagen gemeint.

Ausschlaggebend ist eine Inzidenz von über 35 und ein Umspringen der Ampel zu gelb oder rot.

Den aktuellen **7-Tage-Inzidenzwert** für die Landeshauptstadt München erfahren Sie auf dem offiziellen Stadtportal im Internet.

www.muenchen.de/rathaus/Stadtinfos/Coronavirus-Fallzahlen.html

Über die aktuell gültigen Regelungen informiert das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege.

www.stmgp.bayern.de/coronavirus

3G-Regel

An vielen Orten gilt die 3G-Regel. Dies bedeutet, dass der Zutritt nur für vollständig **geimpfte**, **getestete** oder von einer COVID-19-Erkrankung **genesene** Personen erlaubt ist.

Kinder unter 6 Jahren sowie Schüler*innen sind von der Vorlage eines Testnachweises befreit.

Vollständig Geimpfte oder Genesene müssen den entsprechenden Nachweis vorlegen. Bitte tragen Sie Ihren Impfausweis immer bei sich.

Alle anderen müssen einen höchstens 24 Stunden alten negativen Antigen-Schnelltest, einen unter Aufsicht vorgenommenen Selbsttest oder einen höchstens 48 Stunden alten negativen PCR-Test vorlegen.

Maskenpflicht

Standard ist die **OP-Maske**.

Unter freiem Himmel gibt es keine Maskenpflicht mehr. Im öffentlichen Nahverkehr und in Innenräumen gilt eine Maskenpflicht.

In Privaträumen gibt es keine Maskenpflicht.

Viele bedürftige Menschen bekommen Masken geschenkt. Bitte erkundigen Sie sich in Ihrer Unterkunft oder fragen Sie im Sozialbürgerhaus nach.

Besuch in Alten- und Pflegeheimen

Besucher*innen müssen eine Maske tragen.

Es gilt eine inzidenzunabhängige Testpflicht für Besucher*innen. Für vollständig Geimpfte und Genesene entfällt die Testnachweispflicht.

Es ist wichtig, dass ein Impfausweis oder ein Testnachweis jederzeit vorgezeigt werden kann.

Die Begleitung und Unterstützung Sterbender ist jederzeit erlaubt.

Gastronomie und Biergärten

Die Gastronomie darf in Innenräumen und Außenbereichen ohne Testpflicht für Gäste wieder normal öffnen.

In Innenräumen gilt ab einer 7-Tage-Inzidenz über 35 die 3G-Regel: Zutritt nur für Geimpfte, Genesene oder Getestete!

Schüler*innen gelten mit Blick auf die regelmäßigen Tests in der Schule als getestet.

Es ist wichtig, dass ein Impfausweis oder ein Testnachweis jederzeit vorgezeigt werden kann.

Kinderbetreuung, Schulen und Universitäten

Kinderbetreuung: Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflegestellen (Kitas) sind bei regelmäßiger Testung regulär geöffnet.

Schulen: In Schulen entfällt die Pflicht eine Maske zu tragen.

Es gilt aber eine Testpflicht sowie die Mindestabstandsregel von 1,5 Metern.

Schülerinnen und Schüler werden regelmäßig getestet. Genaueres erfahren Sie in der Schule Ihres Kindes.

Präsenzunterricht findet auch bei einer Inzidenz über 35 statt.

Die aktuellen Informationen zum Schulbetrieb und den aktuellen Inzidenzwerten erhalten Sie im Internet bei der Stadt München:

www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Infektionsschutz/Neuartiges_Coronavirus.html#-Schule

Das Bayerische Ministerium für Unterricht und Kultus bietet in verschiedenen Sprachen allgemeine Informationen über den Schulbetrieb 2021/2022 an:

www.km.bayern.de/allgemein/meldung/7011/informationen-zum-schuljahr-202021-in-anderen-sprachen.html

An den **Universitäten** finden Präsenzveranstaltungen statt. Es gilt aber eine Test- und Maskenpflicht.

Musikschulen sind geöffnet.

Fahrschulen sind geöffnet.

Digitale Unterrichtsangebote im Internet sind möglich.

Die Volkshochschule München bietet wieder Unterricht vor Ort an.

Veranstaltungen und Freizeit

In Innenräumen gilt ab einer 7-Tage-Inzidenz über 35 die 3G-Regel: Zutritt nur für Geimpfte, Genesene oder Getestete.

Schüler*innen gelten mit Blick auf die regelmäßigen Tests in der Schule als getestet.

- **Gottesdienste:** Diese sind für alle Religionen erlaubt. Falls die 3G-Regel nicht berücksichtigt werden kann (Zugang nur für Geimpfte, Genesene oder Getestete): Halten Sie mindestens 1,5 Meter Abstand zu anderen Personen ein. Tragen Sie eine Maske. Auch im Sitzen!
- **Kulturelle Veranstaltungen:** Bei Veranstaltungen unter freiem Himmel bis 1.000 Personen gilt die 3G-Regel nicht. Bei Veranstaltungen über 1.000 Personen gilt die 3G-Regel inzidenzunabhängig drinnen und draußen. Nur Geimpfte, Genesene oder Getestete dürfen teilnehmen.
- **Kultureinrichtungen:** Für Museen, Theater, Konzerthäuser, Bühnen, Kinos, Gedenkstätten, Archive und Bibliotheken gilt ab einer 7-Tage-Inzidenz über 35 die 3G-Regel.
- **Freizeiteinrichtungen:** Alle Einrichtungen haben wieder geöffnet. In geschlossenen Räumen gilt die 3G-Regel.
- **Sportstätten:** Freizeitsport im Außenbereich ist ohne Begrenzung der Gruppengröße und ohne Testpflicht erlaubt.
- **Veranstaltungen unter freiem Himmel:** Sportveranstaltungen und andere Großveranstaltungen unter freiem Himmel sind bis zu 25.000 Personen unter Einhaltung der 3G-Regel möglich.
- **Öffentlicher Nahverkehr:** Es gilt die Maskenpflicht, aber keine 3G-Regel.
- **Tourismus:** Übernachtungsangebote für touristische Zwecke sind in München wieder möglich. Es gilt bei Anreise und für die folgenden 72 Stunden die 3G-Regel. Auch touristische Stadtrundfahrten und Gästeführungen sind erlaubt.
- **Clubs, Diskotheken, Bordelle:** In Clubs, Diskotheken und Bordellen gilt auch die 3G-Regel. Jedoch muss ein aktueller PCR-Test vorgelegt werden. Ein Schnelltest reicht nicht aus.



- **Messen:** Für Besucher*innen gilt die 3G-Regel und eine Maskenpflicht.
- **Kongresse** und **Tagungen:** Diese können mit bis zu 5.000 Besucher*innen unter Einhaltung eines Schutz- und Hygienekonzepts stattfinden.

Weitere Auskünfte erteilt das Bayerische Staatsministerium des Innern.

www.corona-katastrophenschutz.bayern.de

Geschäfte und Dienstleistungsbetriebe

Die Geschäfte sind regulär geöffnet. In den Geschäften gilt Maskenpflicht.

Auch Dienstleistungsbetriebe im Bereich der Körperpflege, wie zum Beispiel Friseur oder Massagen, Fingernagelstudios sind alle geöffnet. Es gilt die 3G-Regel.

Die Dienststellen der **Münchner Stadtverwaltung** sind wieder erreichbar. In den Dienststellen müssen Sie immer eine Maske tragen. Halten Sie mindestens 1,5 Meter Abstand zu anderen Personen ein.

Zum Schutz vor Infektionen sind in den Dienststellen Menschenansammlungen zu vermeiden.



Mit der Corona-Warn-App können Sie anonym und schnell darüber informiert werden, wenn Sie sich in der Nähe eines Infizierten aufgehalten haben.

Die App ist kostenlos im [App Store](#) und bei [Google Play](#) erhältlich.

Testmöglichkeiten/Kontakt zu Infizierten

Was Sie über den Coronavirus-Test in der **Stadt München** wissen müssen:

Ein Coronavirus-Test in Arztpraxen ist möglich. Personen mit Symptomen (Krankheitszeichen), wie Fieber, Husten und Atemnot, können bei Ihren Ärzt*innen einen Test durchführen lassen. Bitte rufen Sie vorher bei Ihrer Ärzt*in an! Eine FFP2-Maske und Ihre Krankenkassenkarte nicht vergessen!

Wenn die Corona-Warn-App in roter Farbe ein „erhöhtes Risiko“ anzeigt, vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Testtermin mit Ihrer Ärzt*in.

Die Teststation der Landeshauptstadt München auf der Theresienwiese bietet einen Coronavirus-Test an, bei dem Sie im eigenen PKW erscheinen können, ohne auszusteigen („Drive-through“). Bringen Sie eine Maske (FFP2) und Ihre Krankenkassenkarte mit, falls vorhanden. Bitte die Teststation erst nach vorheriger Terminanmeldung aufsuchen. Der Termin wird per SMS und per E-Mail an Sie bestätigt. Melden Sie sich mit Ihrer Mobilfunknummer und Ihrer persönlichen E-Mailadresse im Internet an.
www.corona-testung.de

Folgende Personen können sich **kostenlos** testen lassen:

- Student*innen der Hochschulen (befristet bis 30.11.)
- Besucher*innen und Beschäftigte von Pflegeeinrichtungen, Einrichtungen für Menschen mit Behinderung sowie ambulanten Pflegediensten. Sie müssen jedoch eine Bestätigung von der Einrichtung mitbringen.
- Leicht symptomatische Kinder in Kinderbetreuungseinrichtungen (sog. „Schnupfenkinder“)
- Nach einem Warnhinweis auf der Corona-Warn-App und Kontaktpersonen

Schnelltests: Corona Schnelltests in Apotheken und in privaten Testzentren kosten Geld. Sie sind also nicht mehr kostenfrei. Es gibt jedoch Ausnahmen. Weitere Informationen hierzu sind im Internet (in deutscher Sprache) verfügbar:
www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Infektionsschutz/Neuartiges_Coronavirus.html#Testmuenchen

Wo Sie einen Schnelltest machen können, erfahren Sie hier: www.testen-muenchen.de

Regeln bei einem positiven Testergebnis

Wenn Sie ein positives Testergebnis erhalten, müssen Sie sich umgehend isolieren (Quarantäne) und einen PCR-Test machen. Vereinbaren Sie dafür umgehend einen Termin und informieren Sie das Gesundheitsamt.

Die Quarantäne dauert 14 Tage und endet erst mit dem Nachweis eines negativen PCR-Test-Ergebnisses. Wenn dieser Test auch positiv ist, müssen Sie umgehend das Gesundheitsamt informieren:
Tel. 089 233 96333
E-Mail: infektionsschutz.gsr@muenchen.de

Wenn Sie geimpft sind und trotzdem einen positiven Test haben, dauert die Quarantäne in der Regel 5 Tage. Wenn nach den 5 Tagen der Test negativ ist, ist die Quarantäne beendet.

Bitte informieren Sie Ihre Familie, enge Arbeitskolleg*innen und sonstige Personen, mit denen Sie Kontakt hatten, über Ihre Infektion. Kontaktpersonen vereinbaren bitte sofort einen Test in der Corona-Teststation auf der Theresienwiese.

Kontaktpersonen, die selbst noch nicht geimpft sind oder die Erkrankung noch nicht durchgemacht haben, wenden sich an das Gesundheitsamt:
Tel. 089 233 96 333
E-Mail: infektionsschutz.gsr@muenchen.de

Quarantäne für Kontaktpersonen, die nicht geimpft sind oder die Erkrankung noch nicht durchgemacht haben:

- 10 Tage häusliche Quarantäne ohne abschließenden Test
- 7 Tage mit abschließendem Schnelltest (durch Fachpersonal; keine Selbsttests!)
- 5 Tage mit PCR-Test

Reisebestimmungen

Beachten Sie bitte alle Regeln und Pflichten, wenn Sie aus einem Hochrisikogebiet oder Virusvariantengebiet nach Deutschland einreisen.

Eine Liste der Hochrisikogebiete finden Sie im Internet: www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html

- Alle Einreisenden ab 12 Jahren müssen seit dem 1. August 2021 bei ihrer Einreise nach Deutschland einen **aktuellen Testnachweis** vorlegen können, es sei denn, sie sind geimpft oder genesen. Bislang galt die Testpflicht nur für die Einreise mit dem Flugzeug. Jetzt gilt sie auch für Reisen mit der Bahn, im Bus, auf dem Schiff und im Individualverkehr, also auch mit dem Auto.
- Wenn Sie aus einem **Hochrisikogebiet** anreisen, müssen Sie **vor der Einreise** im Internet eine Einreiseanmeldung ausfüllen. Sie erhalten dann ein Bestätigungsdokument (PDF). Die Einreiseanmeldung können Sie online ausfüllen: www.einreiseanmeldung.de/#/register
- Weiterhin gilt: Wenn Sie aus einem Hochrisikogebiet kommen, müssen Sie 10 Tage in Quarantäne. Die Quarantäne endet frühestens, wenn Sie am Ende des 5. Tages einen aktuellen negativen Test nachweisen können. Auch wenn Sie geimpft oder genesen sind, müssen sie einen aktuellen Testnachweis vorlegen und die Einreiseanmeldung ausfüllen. Erst dann endet die 5-tägige Quarantäne. Senden Sie Ihren Testnachweis bitte per E-Mail an corona-einreisende.gsr@muenchen.de Haben Sie sich in einem **Hochrisikogebiet** oder **einem Hochinzidenzgebiet** aufgehalten, senden Sie Ihren Testnachweis bitte per E-Mail an corona-einreisende.gsr@muenchen.de

- Wenn Sie aus einem **Virusvariantengebiet** angereist sind, müssen Sie sich sofort für 14 Tage in häusliche Quarantäne begeben. Eine Verkürzung der Quarantänedauer ist nicht möglich. Wenn Sie aus einem Virusvariantengebiet eingereist sind, senden Sie Ihren Testnachweis bitte per E-Mail an virusvarianten-gebiete.gsr@muenchen.de
- In bestimmten Fällen gibt es Ausnahmen von der Quarantänepflicht. Das Bundesministerium für Gesundheit informiert hierzu in vielen Sprachen. www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-infos-reisende/merkblatt-dea.html

Weitere Informationen erhalten Sie beim Robert Koch-Institut (RKI). www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html

„Kleiner Grenzverkehr“

Für Personen, die sich weniger als 24 Stunden in einem Hochrisikogebiet aufgehalten haben oder für weniger als 24 Stunden nach Deutschland einreisen, entfällt die Quarantänepflicht. Wer sich allerdings innerhalb von 10 Tagen vor der Einreise in einem Virusvariantengebiet aufgehalten hat, muss in Quarantäne.

Regelung für vollständig Geimpfte

Personen, die seit mindestens 15 Tagen vollständig gegen Corona mit einem in der Europäischen Union zugelassenen Impfstoff geimpft sind und über einen Impfnachweis in deutscher, englischer oder französischer Sprache verfügen, sind von der Quarantänepflicht nach einem Voraufenthalt in einem Risikogebiet befreit.

Gleiches gilt für Personen, die sich nachweislich mit SARS-CoV-2 infiziert haben oder erkrankt waren (positiver PCR-Test) und vollständig genesen sind. Die Gültigkeit des positiven PCR-Tests beginnt 28 Tage nach dem Testtermin und endet 6 Monate nach dem Testtermin. Danach wird nur eine Impfung benötigt, um als vollständig immunisiert zu gelten.

Diese Ausnahme gilt nur dann, wenn und soweit die betroffene Person keine Symptome zeigt, die auf eine SARS-CoV-2-Infektion hindeuten und den Impfausweis immer dabei haben.

Nach einem Aufenthalt in einem Virusvariantengebiet gilt die Ausnahmeregelung für Geimpfte nicht.

Impfen in München

Die Impfung ist freiwillig und kostenlos.

In München gibt es viele Möglichkeiten sich impfen zu lassen: Im Impfzentrum Riem oder auf der Theresienwiese, bei Impfaktionen, bei Hausärzt*innen, Kinderärzt*innen oder Betriebsärzt*innen.

Bitte bringen Sie zur Impfung unbedingt einen gültigen Personalausweis oder Reisepass mit. Falls vorhanden, bringen Sie bitte auch Ihren gelben Impfpass mit.

Falls Sie an einer bestimmten Krankheit leiden, bringen Sie bitte die Unterlagen Ihrer Ärzt*innen mit, wenn Sie welche haben.

Alle Personen ab 12 Jahren, die in Deutschland wohnen, können sich mit den zugelassenen Impfstoffen impfen lassen. Jugendliche unter 15 Jahren müssen sich von einem Elternteil beim Impfen begleiten lassen.

Bei BioNTech, Moderna und AstraZeneca werden zwei Impfungen benötigt, die im Impfzentrum und bei allen Impfaktionen durchgeführt werden können. Sie müssen jedoch einen Zeitabstand zur ersten Impfung einhalten:

- **BioNTech** 3 Wochen,
- **Moderna** 4 Wochen,
- **AstraZeneca-Kreuzimpfung** mit mRNA-Impfstoff 4 Wochen.

Bei der Zweitimpfung müssen Sie den Nachweis über die Erstimpfung (gelber Impfpass oder Impfbescheinigung) mitbringen.

Sie können sich auch mit **Johnson & Johnson** impfen lassen. Sie brauchen hier nur eine Impfung. Der Impfstoff von Johnson & Johnson ist ab 18 Jahren zugelassen.

Impfungen im Impfzentrum in Riem oder auf der Theresienwiese

Impfzentrum Riem: Sonntag bis Dienstag von 9 bis 17.45 Uhr und am Mittwoch von 9 bis 21 Uhr.

Impfzentrum Theresienwiese: Montag bis Freitag von 9 bis 17 Uhr. Am Samstag und Sonntag von 11 bis 17 Uhr.

Sie können auch ohne Termin zu diesen Impfzentren kommen.

Mit Registrierung beim Impfportal geht es jedoch schneller: <https://impfzentren.bayern/citizen/>
Bitte lassen Sie sich bei der Anmeldung von jemandem helfen, der gut Deutsch kann.

Sie können sich aber auch telefonisch einen Termin geben lassen: 089 90429 2222

Impfungen für Familien im Impfzentrum

Das Impfzentrum Riem bietet täglich in der Zeit von 9 bis 17.45 Uhr Impfen für Familien an. Dieses Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren und ihre Eltern. Sie bekommen eine ausführliche medizinische Beratung. Eine vorherige Terminvereinbarung ist nicht nötig.

Wie komme ich zum Impfzentrum in Riem?

Das Impfzentrum ist in der Messe München, Paul-Henri-Spaak-Straße, in der Messehalle C3 (Eingang Nord – Tor 17).

Die Anreise ist folgendermaßen möglich:

- Mit dem Auto: Autobahn A 94, Anschlussstelle 5 „München-Riem“ Ausschilderung „Impfzentrum“, weiter über die Paul-Henri-Spaak-Straße zum Messe-Eingang Nord (Zufahrt über Tor 17). Parkplätze stehen in ausreichender Anzahl zur Verfügung.
- Mit öffentlichen Verkehrsmitteln: U-Bahn Linie U2 bis Haltestelle Messestadt West oder Messestadt Ost. Von dort können Sie den kostenlosen MVG-Bus-Shuttle-Service (Sonderlinie 99) zum Impfzentrum nutzen. Dieser Service steht täglich zwischen 7.30 und 19.30 Uhr alle 6 bis 7 Minuten zur Verfügung. Weitere Fahrplan-Auskünfte finden Sie im Internet: www.mvg.de

Impfaktionen überall in der Stadt

Es werden überall in der Stadt Impfaktionen angeboten. Die Impfung ist kostenlos. Sie brauchen keinen Termin. Kommen Sie einfach vorbei. Alle Personen ab 16 Jahren, die in Deutschland wohnen, können sich impfen lassen.

Bitte bringen Sie zur Impfung unbedingt einen gültigen Personalausweis oder Reisepass mit. Voraussichtlich gibt es alle zugelassenen Impfstoffe. Nach der Impfung erhalten Sie eine Impfbescheinigung mit dem QR-Code für den digitalen Impfpass auf Ihrem Smartphone.

Alle Termine und Orte finden Sie hier:

www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Infektionsschutz/Neuartiges_Coronavirus.html#Termine

Digitaler Impfnachweis

Das Impfzentrum München stellt direkt nach der Impfung einen digitalen Impfnachweis aus. Die digitalen Impfnachweise werden im Impfzentrum als QR-Code ausgedruckt und mitgegeben.

Der QR-Code wird über das Handy in die Corona-Warn-App oder die CovPass-App eingelesen.

Personen, die bereits früher im Impfzentrum vollständig geimpft worden sind, können ihren digitalen Nachweis über ihren Account im bayerischen Impfzentrum herunterladen und den QR-Code mit der Corona-Warn-App oder der CovPass-App einlesen: impfzentren.bayern

Alternativ bekommen vollständig Geimpfte ihren digitalen Impfnachweis auch in Apotheken. Diesen erhalten Sie kostenlos gegen Vorlage des gelben Impfpasses oder der Impfbescheinigungen aus den Impfzentren.

Die Internetseite der Apotheken bietet eine Übersicht, welche Apotheken den digitalen Impfnachweis ausstellen: www.mein-apothekenmanager.de

Neben dem digitalen Impfpass oder dem Impfnachweis des Impfzentrums gilt selbstverständlich auch der klassische gelbe Impfpass weiterhin als Nachweis der Corona-Schutzimpfung.

Mehr Infos im Internet: digitaler-impfnachweis-app.de

Bundesweite Informationen zum Impfen

Aktuelle Informationen zur COVID-19-Impfung mit mRNA-Impfstoff erhalten Sie in vielen Sprachen beim Robert Koch-Institut (RKI): www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html

Über die Impfstrategie des Freistaats Bayern informiert das Staatsministerium für Gesundheit und Pflege:

www.stmgp.bayern.de/coronavirus/haeufig-gestellte-fragen/#Schnellsuche

Die Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration informiert zum Coronavirus und zum Impfschutz in 22 Sprachen: www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/staatsministerin/corona

Die App „aidminutes.rescue (COVID-19)“ informiert über eine digitale Sprachmittlung in mehr als 35 Sprachen zum Impfen.

Die App ist kostenlos im App Store und bei Google Play erhältlich:

<https://apps.apple.com/de/app/aidminutes-rescue-covid-19/id1507581865>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.aidminutes.rescue.covid19>

Informationen und Hilfen

Informationen zum Coronavirus

Das Gesundheitsamt München

Informationen online in vielen Sprachen:

muenchen.de/corona

Servicehotline Corona der Stadt München

Informationen am Telefon: 089 23396333

COVID Alliance, Multilingual-Online-Info

Information zum Coronavirus mit Downloads und Pocket Guides für Smartphones in über 30 Sprachen. Website: www.COVID-Information.org

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Tipps gegen Stress in der Familie im Corona-Alltag in 26 Sprachen:

<https://mimi-gegen-gewalt.info-data.info/>

Die Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Informationen zum Coronavirus und zur Erkrankung COVID-19 in vielen Sprachen. Website:

infektionsschutz.de/coronavirus/materialienmedien/informationen-in-anderen-sprachen.html

Hilfsangebote

Krisendienst Psychiatrie Oberbayern

Hilfe bei seelischen Problemen für Betroffene und Angehörige. Die Telefongebühr beträgt höchstens 0,60 Euro pro Anruf. 24 Stunden erreichbar. Tel. 0180 6553000

Isar-Amper-Klinikum, Klinikum München Ost

Für Menschen, die in eine psychiatrische Klinik müssen.

Telefonische Terminvereinbarung: 089 45620

Website: kbo-iak.de/index.php?fs=0

Telefonseelsorge

Sorgen, Probleme oder Gedanken an Selbstmord? Die Menschen der Telefonseelsorge hören Ihnen zu. Tel. 800 1110111 oder 0800 1110222.

Sie können auch eine E-Mail schreiben oder einen Chat nutzen. Registrierung im Internet:

online.telefonseelsorge.de

Information zur Beratung in anderen Sprachen:

telefonseelsorge.de/international-helplines/

Münchner Insel

Krisen- und Lebensberatung in Deutsch und Englisch, auch anonym. Ab Mitte Januar 2021 auch Videoberatung möglich. In dringenden Fällen kann nach Terminvereinbarung ein Gespräch vor Ort stattfinden.

Tel. 089 220041 oder 089 21021848

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Hilfe für Frauen bei Problemen mit Gewalt. Die Beraterinnen helfen auch dabei, ein Frauenhaus zu finden. Anonyme kostenlose Beratung in 17 Sprachen, 24 Stunden erreichbar: Tel. 08000 116016
Website: hilfetelefon.de/das-hilfetelefon.html

Trauma Hilfe Zentrum München e.V. (THZM)

Hilfe bei schlimmen Erlebnissen. In Kursen lernt man, mit dem schlimmen Erlebnis besser zu leben.

Anmeldung im Internet:

thzm.de/ressourcenorientierte-stabilisierungsgruppen/

Refugio München

Hilfe für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die aus ihrem Herkunftsland fliehen mussten. Angebote: Psychotherapie, Begleitung im Asylverfahren und Vermittlung von Sprachkursen. Unterstützung bei der Suche einer Arbeit, Ausbildung oder Wohnung.

Tel. 089 982957 0

Website: www.refugio-muenchen.de

Psychologischer Dienst der Caritas für Ausländer

Muttersprachliche kostenlose Beratung für Migrant*innen aus Italien, Griechenland, Spanien, Portugal, Lateinamerika, Kroatien, Serbien, Bosnien, Russland und der Türkei. Angebote zu Fragen der Erziehung, Partnerschaft, Trennung und Scheidung. Auch Sozialpsychiatrische Beratung und Lebensberatung. Beratung telefonisch oder online.

Tel. 089 2311490

E-Mail: pds@caritasmuenchen.de

Psychologischer Dienst der Arbeiterwohlfahrt München (AWO)

Kostenlose Beratung durch Psychotherapeut*innen in bosnischer, kroatischer, serbischer und türkischer Sprache. Es werden Einzelberatung und Gruppenberatung zu Fragen der Erziehung, Ehe, Familie und zu persönlichen Krisensituationen angeboten. Informationen zu Angeboten und zu mehrsprachigen Broschüren:

E-Mail: psych.migration@awo-muenchen.de

Website: awo-muenchen.de/migration/psychologischer-dienst

Donna Mobile

Beratung für Frauen, Familien, Kinder und Jugendliche zu Fragen der Gesundheit und Arbeit von Migrant*innen (auch per Telefon):

- Sozialpädagogische Beratung in Deutsch und Türkisch.
- Psychologische Beratung, beispielweise zur Einzel-, Paar- und Familientherapie in Deutsch, Polnisch, Ungarisch, Russisch, Spanisch, Griechisch, Bulgarisch, Italienisch und Englisch.
- Medizinische Beratung in Deutsch und Türkisch.

Tel. 089 505005, Website: donnamobile.org

Ärzte der Welt e.V. – open.med

Medizinische Hilfe und soziale Beratung für Menschen ohne Krankenversicherung. Terminvereinbarung telefonisch von 09:30–17:00 Uhr:

Tel. 0177 5116965

Website: aerztederwelt.org/wem-wir-beistehen/hilfe-fuer-patientinnen

Adressen:

- Dachauer Str. 161, 80636 München
- Behandlungsbus am Hauptbahnhof, Eingang Nord, Arnulfstraße 1–3, 80335 München
- Bayernkaserne, Haus 12, Heidemannstr. 50, 80939 München

Malteser Hilfsdienst/Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung

Menschen ohne Krankenversicherung bekommen hier eine Behandlung durch Ärzt*innen oder medizinische Fachkräfte. Beispielsweise bei Notfällen, Verletzungen, Schwangerschaft. Es gibt Kinderärzt*innen, Zahnärzt*innen, Allgemeinärzt*innen und eine Sprechstunde für Frauen.

Bitte einen Termin vereinbaren: Tel. 089 43608411

Adresse: Streitfeldstr. 1, 81673 München

malteser.de/fileadmin/Files_sites/Fachbereiche/Migranten-Medizin/Downloads/Flyer MMM.pdf

Refugee Stairway Center der Inneren Mission/Diakonie

Hilfe um Integrationsangebote wahrnehmen zu können, z.B. bei dem Kontakt zu Fachstellen, Aufnahmeeinrichtungen und Gemeinschaftsunterkünften. Terminvereinbarung telefonisch:

Tel. 089 1269915102,

E-Mail: rsc@im-muenchen.de

Migrationsambulanz (LMU), Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität München

Hilfe für Menschen mit Migrationshintergrund bei psychischen und psychiatrischen Problemen und Erkrankungen. Die Beratung ist in mehreren Sprachen möglich. Behandelt werden:

- Depressionen, Manien, Psychosen
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Anpassungsstörungen und Angsterkrankungen
- Suchterkrankungen

Terminvereinbarung: Tel. 089 440053307

E-Mail:

Migrationsambulanz.LMU@med.uni-muenchen.de

Adresse: Nussbaumstraße 7, 80336 München

IN VIA KOFIZA

Angebote, Aktivitäten, Veranstaltungen und Hilfe bei Behörden. Für zugewanderte Frauen ab 18 Jahren, die aus Afrika, Asien, Europa und Lateinamerika stammen. Beraten werden alle Frauen, unabhängig von ihrer Nationalität, Religion und Sprache.

Tel. 089 5488895 0

E-Mail: kofiza@invia-muenchen.de

Sozialdienst katholischer Frauen (SkF)

Unterstützung und Beratung für Frauen in Not, Beratung für (minderjährige) Schwangere, junge Familien, Mutter-Kind-Häuser und Unterkünfte für wohnungslose Frauen: Tel. 089 55981-0

Website: skf-muenchen.de/

Katholischer Männerfürsorgeverein e.V. (KMFV)

Hilfe und persönliche Beratung bei Wohnungslosigkeit, Suchtkrankheit, Straffälligkeit und Arbeitslosigkeit.

Website: kmfv.de/einrichtungen-und-dienste/einrichtungssuche/index.html

DIE ARCHE – Beratung für Suizidgefährdete

Beratung für Jugendliche und Erwachsene, die mit ihrem Leben nicht mehr zurechtkommen, nicht mehr leben wollen. Die Berater*innen der ARCHE helfen Menschen mit Suizidgedanken und deren Angehörigen. Terminvereinbarung: Tel. 089 334041, Website: die-arche.de/

**Suchthotline – Telefonberatung
zu Suchtproblemen**

Beratung zu einer Sucht, wie beispielsweise Alkoholsucht. Für Betroffene und Angehörige in Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch. Beratung telefonisch oder per E-Mail: Tel. 089 282822, E-Mail: kontakt@suchthotline.info, Website: suchthotline.info

**BZgA – Telefonberatung zur psychischen
Gesundheit**

Kostenlose Beratung bei seelischen Problemen.
Montag bis Donnerstag, 10:00–22:00 Uhr.
Freitag bis Sonntag 10:00–18:00 Uhr:
Tel. 0800 2322783
Website: [infektionsschutz.de/coronavirus/
psychische-gesundheit.html](http://infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html)

Impressum

Herausgeber*in:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.
MiMi Zentrum für Integration in Bayern
80337 München
E-Mail: bayern@mimi.eu

im Auftrag von:

Landeshauptstadt München
Gesundheitsreferat
80335 München
E-Mail: gvo4.rgu@muenchen.de

Stand: 19.10.2021 | Version 015

Layout: eindruck.net, 30175 Hannover

Titelbild: peterschreiber.media/stock.adobe.com

Online: muenchen.corona-mehrsprachig.de

Sprachen: Verfügbar in verschiedenen Sprachen

URL-Verweise: Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen wird, ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

Quellen: Gesundheitsreferat der Landeshauptstadt München, Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, BMG, RKI, BZgA, KVB, StMUK, StMI, StMAS, StMWI, Covid Alliance

Übersetzungen: Dolmetscherdienst
Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

Presseanfragen:

Pressestelle Gesundheitsreferat München
presse.gsr@muenchen.de

Anfragen MiMi Bayern
bayern@mimi.eu
www.mimi.bayern

V.i.S.d.P.: Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.



Landeshauptstadt
München

Unterstützt von:

