

CORONAVIRUS: WAS SIE JETZT WISSEN SOLLTEN

Das neuartige Coronavirus breitet sich auch in Deutschland weiter aus. Wir sagen Ihnen, wie Sie das Risiko einer Ansteckung minimieren und was zu tun ist, wenn Sie vermuten, selbst betroffen zu sein.

Coronaviren werden von Mensch zu Mensch durch Speicheltröpfchen beim Atmen, Husten oder Niesen übertragen. Aber auch wenn infektiöses Sekret an die Hände gelangt und anschließend Gesicht oder Schleimhäute berührt werden, kann es zur Infektion kommen. Derzeit wird davon ausgegangen, dass vom Zeitpunkt der Ansteckung 14 Tage dauern kann bis Krankheitszeichen auftreten.

Die Krankheitszeichen

Die Lungenkrankheit, die das neue Coronavirus mit dem Namen SARS-CoV-2 auslöst, wird Covid-19 genannt. Die Symptome sind ähnlich wie bei einem grippalen Infekt: Husten, Schnupfen, Halskratzen und Fieber. In schweren Fällen treten Probleme beim Atmen auf bis hin zur Lungenentzündung. Todesfälle gab es bislang vor allem bei älteren Patienten und/oder einer zusätzlichen chronischen Grunderkrankung. Auch Durchfall kann auftreten.

Ansteckung vermeiden

Mit den folgenden einfachen Verhaltensregeln können Sie das Risiko minimieren, sich mit dem Coronavirus anzustecken:

- Regelmäßig gründlich Hände waschen, immer mit Seife und 20 bis 30 Sekunden lang.
- Die Hände nach dem Waschen gründlich trocknen, am besten mit Einmalhandtüchern.

- Händedesinfektion mit passendem Desinfektionsmittel ist sinnvoll. Octenidin-HCL tötet das Virus, dass ein klebriger Film auf der Haut zurückbleibt ist normal. Die Hände mit mindestens 3 ml mindestens 30 Sekunden desinfizieren. Nicht geeignet zur Desinfektion sind Wundbenzin, Melisseygeist, ätherische Öle oder Parfums.
- Nicht ins Gesicht fassen.
- Auf soziale Kontakte und Aktivitäten möglichst vorerst verzichten.
- Zu Erkrankten mindestens 1,5 Meter Abstand halten.
- Nicht per Handschlag oder Küsschen begrüßen. Ein freundliches Nicken oder Winken reicht aus.
- Nach Fahrten in öffentlichen Verkehrsmitteln eine Händedesinfektion benutzen. Ein begrenzt viruzides Mittel reicht aus.
- Mehrmals täglich zu Hause lüften und die Raumluft feucht halten.
- Nicht in die Hand niesen oder husten, sondern in die Ellbogenbeuge.
- Keine Stofftaschentücher benutzen und jedes Taschentuch nur einmal verwenden. Gleich entsorgen, am besten in einen Abfalleimer mit Deckel.
- Nach dem Naseputzen die Hände waschen.
- Oft berührte Oberflächen wie Handydisplay, Türklinken, Computertastatur und -maus regelmäßig desinfizieren.

Was tun bei Verdacht auf Ansteckung?

So verhalten Sie sich richtig, wenn Sie in einem Risikogebiet waren, Kontakt zu einer an Covid-19 erkrankten Person hatten oder selbst Symptome einer Infektion haben:

- Wenn Sie Kontakt zu einer Person hatten, bei der das neue Coronavirus nachgewiesen wurde und selbst Krankheitszeichen bemerken, wenden Sie sich umgehend telefonisch an Ihr zuständiges Gesundheitsamt.
- Sie haben sich innerhalb der letzten 14 Tage in einem vom Robert Koch-Institut ausgewiesenen Risikogebiet aufgehalten? Dann wenden Sie sich umgehend telefonisch an ihr zuständiges Gesundheitsamt. Erwähnen Sie dabei Ihren Aufenthalt im Risikogebiet.
- Sie waren in der letzten Zeit in Regionen, die zwar kein Risikogebiet sind, in denen aber Covid-19-Fälle vorkommen, dann vermeiden Sie unnötige Kontakte und bleiben Sie nach Möglichkeit zu Hause. Kommt es innerhalb von 14 Tagen

nach Rückreise zu Fieber, Husten oder Atemnot, sollten Sie den Arzt aufsuchen, nachdem Sie sich telefonisch dort mit Hinweis auf Ihre Reise gemeldet haben.

Ist eine Mund-Nasen-Maske sinnvoll?

Es gibt keinen Beleg, dass das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes das Risiko einer Ansteckung verringert. Nach Auffassung der Weltgesundheitsorganisation kann das Tragen einer Maske sogar dazu führen, dass wichtige Hygienemaßnahmen vernachlässigt werden.

Wenn eine Person, die an einer Atemwegsinfektion erkrankt ist, in die Öffentlichkeit gehen muss, ist es für sie sinnvoll, einen Nasen-Mund-Schutz zu tragen, um das Risiko, andere anzustecken, zu verringern. Ein durchfeuchteter Mundschutz bietet keinen Schutz mehr.

Derzeit gibt es einen Lieferengpass für Mund-Nasen-Masken, da die meisten Produkte in China hergestellt werden und dort eine erhöhte Nachfrage besteht.