

Die Corona-Epidemie: Wie wir uns schützen, was wir tun können

- 1. Es besteht kein Grund zu Angst oder Panik.** Das neuartige Coronavirus führt zu grippeähnlichen Symptomen. Die Erkrankung hat den Namen COVID-19. Bei vielen Menschen läuft die Erkrankung relativ milde ab. Bei einigen, insbesondere älteren Menschen (> 60 Jahre), und solchen mit Vorerkrankungen, kann es zu komplizierten Verläufen mit Lungenentzündungen kommen, die schwer verlaufen können. Die gute Nachricht: Kinder sind – soweit berichtet – bisher kaum betroffen.
- 2. Das Virus wurde inzwischen in 119 Ländern gemeldet (Stand 11.03.2020).** Aktuelle Informationen über den Stand der Ausbreitung finden Sie auf der Webseite von [WorldOmeter](#) oder der [John's Hopkins Universität](#).
- 3. Wo steckt man sich an?** Die Übertragung des Virus erfolgt überwiegend über Sekrete der Atemwege. Diese werden beim Husten, Niesen oder Schnupfen von erkrankten Personen freigesetzt. Es handelt sich um eine Tröpfcheninfektion. Bei einem Sicherheitsabstand von 2 Metern ist eine Infektion kaum möglich. Ein Infektionsrisiko besteht aber ebenso, wenn man einer erkrankten Person die Hand schüttelt oder anderen körperlichen Kontakt hat und sich danach nicht die Hände desinfiziert. Meist führt dann unbedachtes Anfassen der Augen-, Mund- und Nasenschleimhäute zu einer Übertragung.
- 4. Ein guter Schutz:**
 - Sehr häufiges Händewaschen mit Wasser und Seife oder eine Händedesinfektion
 - Hände schütteln vermeiden; auch ein freundliches Lächeln ist eine gute Begrüßung
 - Oberflächen regelmäßig reinigen

Diese Maßnahmen sind ein guter Schutz gegen Corona, aber auch gegen Grippeviren und andere Erkältungskrankheiten.

- 5. Was tun, wenn man Husten und Fieber oder Erkältungssymptome hat?** Melden Sie sich bei Ihrem Hausarzt telefonisch, dann werden Sie über die nächsten Schritte informiert. Je nach Schwere der Erkrankung wird er Sie einbestellen oder weiterverweisen. Nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich und ergreifen Sie fiebersenkende Maßnahmen. **Gehen Sie bei Fieber und Husten nicht zur Arbeit** oder zu anderen Veranstaltungen.
Händedesinfektion und Nies-Etikette sind wichtig und sollten von jedem beherzigt werden! Bereiten Sie sich vor, indem Sie ein Händedesinfektionsmittel auf Alkoholbasis und Papiertaschentücher immer leicht erreichbar haben.
- 6. Wer braucht eine Gesichtsmaske? Im Alltag sind diese nicht notwendig,** insbesondere Gesunde brauchen sie nicht. Sinnvoll sind einfache Gesichtsmasken dann, wenn Kranke zum Arzt gehen, im Wartezimmer sitzen oder sich in öffentlichen Bereichen bewegen, um andere vor Tröpfchen zu schützen. Aber der Gebrauch von Papiertaschentüchern, die nur 1-mal verwendet werden, und eine strickte Nies- und Husten-Etikette helfen ebenso weiter.
- 7. Alle Personen, die Sorge haben, sie seien Kontaktpersonen von Menschen, die an COVID-19 erkrankt sind, sollen sich mit dieser Information an den Hausarzt oder das örtlich zuständige Gesundheitsamt wenden.** Diese werden anhand von Entscheidungsrichtlinien den Verdachtsfall klären. Wenn die Kriterien des Robert Koch Institutes erfüllt sind, werden Abstriche und Tests gemacht. Die meisten Kommunen/Gesundheitsämter haben inzwischen Stellen eingerichtet, wo Abstriche in sicherer Umgebung gemacht werden können. Ihr Hausarzt oder das Gesundheitsamt geben Ihnen die notwendige Information – diese sind über das Telefon abzufragen.
- 8. Risikogebiete:** Diese werden vom RKI bestimmt und es ist wichtig, sich zu informieren, welche Gebiete zu Risikogebieten erklärt wurden. Menschen, die aus diesen Gebieten kommen, sollen sich 14 Tage im häuslichen Umfeld bewegen und andere schützen. Ansonsten gilt es, seine möglichen Kontakte möglichst einzuschränken und zu Hause zu bleiben.

- 9. Jeder kann etwas tun, um einer Ausbreitung von COVID-19 entgegenzuwirken.** Informieren Sie sich z. B. bei der [Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung](#) (siehe auch angehängtes Merkblatt von www.infektionsschutz.de), beim [Robert Koch Institut](#) oder über die lokalen Gesundheitsbehörden. Leider werden über soziale Medien und das Internet gravierende Falsch- und Fehlinformationen verbreitet, insbesondere unbewiesene Ansteckungswege und -arten oder Horrormeldungen über Krankheitsverläufe. Achten Sie darauf, nicht Opfer von „Fake News“ zu werden.
- 10. Wirken Sie gegen Panikmache und Ausgrenzung von Betroffenen.** Sie können in Ihrem Umfeld viel tun, damit Gerüchte gestoppt und Personen unter Verdacht eines Viruskontakts nicht ausgegrenzt werden. Dies führt nur dazu, dass Unsicherheit geschürt wird und mögliche Kontaktpersonen davor zurückscheuen, sich bei zuständigen Gesundheitsbehörden zu melden.
- 11. Reisen:** Alle Reisen sollten gut geprüft werden und wer nicht reisen muss, sollte zu Hause bleiben. Im Einzelfall sind Risikogebiete zu meiden. In vielen Ländern gelten Reisende aus Deutschland jetzt als Risiko, daher sind die Einreisebestimmung in vielen außereuropäischen Ländern für Deutsche eingeschränkt, bzw. es wird eine 14-tägige Quarantäne eingefordert. Menschen, die zu Risikogruppen gehören: Menschen > 60 Jahre, insbesondere mit Vorerkrankungen, sollten sich vor einer Reise vom Hausarzt beraten lassen.
Das Auswärtige Amt gibt aktuelle Informationen. Dazu gibt es die App: SicherReisen ([Auswärtiges Amt; App](#)).
- 12. Das Örtliche Gesundheitsamt informiert. Die meisten Gesundheitsämter haben eine Hotline eingerichtet und bei Fragen kann man sich an die lokale Behörde wenden.**

11. März 2020

Dr. Klemens Ochel (MI)
Dr. Gisela Schneider (Difäm)