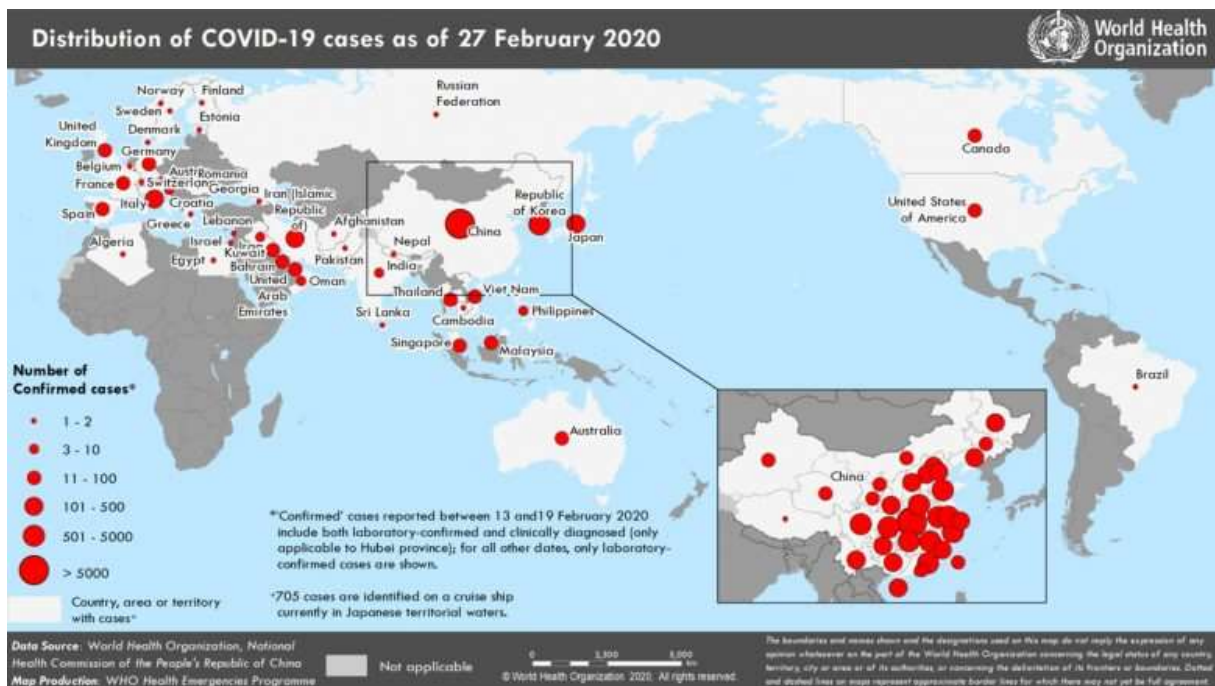


Wie Sie sich gut vor dem Coronavirus schützen können

- 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, kommt es zu komplizierten Verläufen mit Lungenentzündungen, die schwer verlaufen können. Die gute Nachricht: Kinder sind – soweit berichtet – bisher kaum betroffen.
- 2. Das Virus ist inzwischen in 46 Ländern aufgetreten** (Stand 28.2.2020; Information WHO). Wir haben es also mit einer sich weltweit ausbreitenden Epidemie zu tun. Daher ist es gut, wachsam und achtsam zu sein. Es besteht aber kein Grund zu Angst oder Panik.



- 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 und verbleiben in einem Bereich von bis zu zwei Metern einige Minuten danach in der Luft. Eine Übertragung ist möglich, aber nicht zwangsläufig, wenn man sich in diesem Zeitraum in dem genannten Bereich aufgehalten hat. Ein reales Risiko besteht 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
 - Händeschütteln 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 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 das örtlich zuständige Gesundheitsamt wenden.** Dieses wird anhand von Entscheidungsrichtlinien den Verdachtsfall klären. In der überwiegenden Zahl der Fälle wird es zu einer Entwarnung kommen. Ansonsten gilt es, seine möglichen Kontakte möglichst einzuschränken und zu Hause zu bleiben. Über Dauer und Bedingungen dieser Maßnahmen müssen die örtlichen Gesundheitsbehörden entscheiden. Weiter wird entschieden, ob eine Klärung durch eine labordiagnostische Testung erforderlich ist.
- 8. 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.

www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html

www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV_node.html

- 9. 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.
- 10. Reisen ins Ausland:** Informieren Sie sich genau, wohin Sie reisen wollen. Inzwischen ist davon auszugehen, dass Europa und Asien betroffen sind. Aus Afrika sind bisher zwei Fälle berichtet, beide nördlich der Sahara. Auch in Südamerika ist das Virus angekommen. Brasilien hat den ersten Fall an die WHO gemeldet. Die Situation ändert sich sehr schnell und daher ist es wichtig, sich auf den entsprechenden Webseiten zu informieren.
In Europa: Fragen Sie Ihren Hausarzt oder informieren Sie sich über die Seite des [Robert Koch Institutes](#). Weltweit sind es insbesondere die Seiten der [WHO](#) oder des [CDC](#), die weiterhelfen.

https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/index.html>

Menschen, die zu Risikogruppen gehören (Menschen > 60 Jahre, insbesondere mit Vorerkrankungen) sollten sich vor einer Reise vom Hausarzt beraten lassen.

- 11. Das Örtliche Gesundheitsamt informiert.** Die meisten Gesundheitsämter haben eine Hotline eingerichtet. Bei Fragen können Sie sich so an die lokale Behörde wenden.

28. Februar 2020

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