

Neuartiges Coronavirus (SARS-CoV-2)

Stand 09.03.2020

Was muss ich bei Krankheitsverdacht tun?

- Wenn die Beschwerden innerhalb von zwei Wochen nach einer Reiserückkehr oder nach Kontakt zu Personen, die aus den Risikogebieten („Quarantänegebiete“) zurückgekehrt sind, auftreten, informieren Sie Ihren Hausarzt (telefonisch vor Aufsuchen der Praxis) oder wählen Sie alternativ die Nummer des ärztlichen Bereitschaftsdienstes 116117. Eine weitere Abklärung kann je nach Schwere der Symptome auch ohne Krankenhausaufnahme erfolgen.
- Menschen, die an akuten Atemwegserkrankungen leiden, sollten generell lieber zuhause bleiben - v. a. um sich selbst zu schonen, aber auch, um andere vor Ansteckung zu schützen. Diese Maßnahmen sind in erster Linie angesichts der aktuellen Erkältungs- und Grippezeit sinnvoll.

Wie wird das Coronavirus übertragen?

Folgende Infektionswege sind wahrscheinlich:

- Tröpfcheninfektion (z. B. feinste Husten-Tröpfchen)
- Schmierinfektion (z. B. Viren gelangen über kontaminierte Hände auf die Schleimhäute von Augen, Nase und Mund)

Welche Symptome haben Erkrankte?

Manche Patienten haben nur leichte Erkältungssymptome, andere eine sehr schwere und zum Teil tödlich verlaufende Atemwegserkrankung. Die Symptome sind unspezifisch. Am ehesten treten Fieber, Husten, Atemprobleme, Halsschmerzen, Gliederschmerzen, Schnupfen und Erschöpfung auf. In seltenen Fällen wurde von Durchfall berichtet. Als Komplikation kann eine Lungenentzündung auftreten.

Wer ist besonders gefährdet?

Es wird derzeit davon ausgegangen, dass ältere Menschen sowie Menschen mit geschwächtem Abwehrsystem (z. B. nach Organtransplantation, Krebserkrankung) oder mit Grunderkrankungen (z. B. Diabetes, chronischen Lungen- oder Nierenerkrankungen) besonders gefährdet sind schwere Verlaufsformen zu entwickeln.

Wie kann ich mich schützen?

- Bleiben Sie zuhause, wenn Sie krank sind.

- Vermeiden Sie unnötigen Körperkontakt mit Menschen:
 - Kein Händeschütteln, Keine Umarmungen oder Begrüßungsküßchen
- Meiden Sie Menschenansammlungen
- Vermeiden Sie den Kontakt mit (kranken) Menschen
 - Mindestabstand ca. 1 bis 2 Meter zu krankheitsverdächtigen Personen
- Achten Sie auf regelmäßige Handhygiene (siehe unten)
- Hände aus dem Gesicht halten (Augen, Nase und Mund)
- Husten- und Nies-Etikette:
 - niesen und husten Sie in Ihre Armbeuge oder in ein Einmaltaschentuch (anschließend entsorgen), mindestens einen Meter Abstand von anderen Personen halten und drehen Sie sich weg, nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründliche Händehygiene durchführen

Schutzmaßnahmen – Händewaschen

Händewaschen senkt tatsächlich die Häufigkeit von Infektionskrankheiten. Um eine ausreichende Wirkung beim Händewaschen zu erzielen, ist die richtige Methode entscheidend.

Das Robert Koch-Institut (RKI) empfiehlt folgenden Ablauf beim Händewaschen:

- Hände unter fließendem lauwarmen (**nicht** heiss) Wasser anfeuchten
- Hände gründlich einseifen (mind. 30 Sek. → Singen Sie zwei Mal *Happy Birthday*)
- Die Seife auf dem Handrücken, den Handgelenken und zwischen den Fingern verreiben
- Hände unter fließendem Wasser gut abspülen
- Hände sorgfältig mit einem frischen Einmalhandtuch abtrocknen

Tipps:

- Verzichten Sie auf das Tragen von Armbanduhr, Armbändern oder -reifen sowie Ringen

Wie wird eine Händedesinfektion durchgeführt?

- Desinfektionsmittel in ausreichender Menge (mind. 3 ml – in Abhängigkeit der Handgröße) in die hohle **trockene** Hand geben.
- Desinfektionsmittel über sämtliche Bereiche der trockenen Hände einreiben
 - Innen- und Außenflächen einschließlich der Handgelenke, Fingerzwischenräume, Fingerkuppen, Nägel, Nagelfalze und Daumen
 - für die Dauer der Einwirkzeit feucht halten, ggf. Desinfektionsmittel nachnehmen
- Das Händedesinfektionsmittel bis zur vollständigen Abtrocknung in die Hände einmassieren. Dies dauert im Allgemeinen etwa 30 Sek. (Singen Sie zweimal *Happy Birthday*).

Wann und wie oft sollte Händehygiene durchgeführt werden?

- vor dem Essen
- nach dem Toilettenbesuch
- nach dem Niesen, Schnäuzen oder Husten
- jedes Mal beim Ankommen zuhause, im Büro, im Hotelzimmer o. ä.