

Merkblatt zum richtigen Verhalten bei Coronavirus-Epidemie

Das Coronavirus vermehrt sich nicht, wie anfangs angenommen, in der Lunge, sondern im Rachen. Von dort können die Viren durch Niesen, Husten oder Schnäuzen schnell wieder freigesetzt und via Tröpfcheninfektion über die Luft weitergegeben werden. Auch kann das Virus auf Oberflächen gelangen und von dort per Schmierinfektion über Hände an Schleimhäute geraten und bislang gesunde Menschen infizieren.

Um sich und andere vor Ansteckung zu schützen, sollten Sie erhöhte Aufmerksamkeit walten lassen und folgende Maßnahmen beachten:

- Leicht Erkrankte sollen zu Hause bleiben und Menschenkontakte nach Kräften vermeiden. Schwer Erkrankten bleibt nur die Isolierung im Krankenhaus.
- Gesunde Kontaktpersonen sollen Abstand zu Erkrankten halten (ein bis zwei Meter).
- Infektiöse Tröpfchen können in geschlossenen Räumen stundenlang in der Luft schweben. Deshalb nach Kräften Fenster geöffnet halten oder wenigstens häufig lüften!
- Regelmäßiges, häufiges und sorgfältiges Händewaschen (mindestens 20 Sekunden mit Seife bis zum Handgelenk).
- Bei Bedarf Handschuhe tragen (Einmalhandschuhe oder Handschuhe nach täglichem Wechsel heiß waschen).
- Händeschütteln und Umarmungen vermeiden.
- Gesichter nicht oder nur mit gewaschenen Händen berühren, vor allem die Schleimhäute.
- In die Armbeuge niesen und husten; ggf. dazu Einmaltaschentücher benutzen und anschließend kontaktlos entsorgen!
- Nasensekret hochziehen und abschlucken, Taschentücher nur im Ausnahmefall verwenden; wenn ja, dann am besten Einmaltaschentücher, diese nach Gebrauch kontaktlos entsorgen.
- Weitere schützende Gewohnheiten entwickeln, etwa das Drücken von Fahrstuhlknöpfen mit Knöcheln oder Ellenbogen statt mit Fingerspitzen.
- Belebte Orte und Großveranstaltungen, Menschenansammlungen meiden.
- Sog. Hygienischer Mundschutz reduziert deutlich die Raumlufbelastung durch frisch ausgehustetes Sekret, ist also für Erkrankte sinnvoll.
- Gesunden hingegen bieten diese Masken kaum Schutz, die Maschenweite ist für Schwebkeime in der Raumluf zu groß, die Befeuchtung der Maske durch kondensierte Atemluft hebt den Barrierschutz schon nach 20 Minuten ganz auf.
- Sogenannte Feinstaubmasken sind in Laienhand fast ebenso unwirksam; ihre Anwendung sollte geschultem, medizinischem Personal mit hohem Gefährdungspotenzial vorbehalten bleiben.