

## **HINWEISE ZU ERKRANKUNGEN MIT DEM NEUARTIGEN CORONAVIRUS**

Derzeit verbreitet sich das neuartige Coronavirus – SARS-CoV-2 – auch in Deutschland. Dieses Merkblatt gibt Ihnen grundsätzliche Informationen über die Covid-19 genannte Erkrankung, über Verhaltensregeln und über Maßnahmen, mit denen Sie das Infektionsrisiko für sich und andere vermindern können.

### **WIE WIRD DAS NEUARTIGE CORONAVIRUS ÜBERTRAGEN?**

Die Übertragung der Coronaviren zwischen Menschen erfolgt durch Speicheltröpfchen beim Atmen, Husten oder Niesen. Gelangen diese infektiösen Sekrete an die Hände, die anschließend beispielsweise das Gesicht und die Schleimhäute berühren, kann möglicherweise auch eine Übertragung stattfinden. Unklar ist noch, ob das Virus auch fäkal-oral übertragen werden kann. Man nimmt derzeit an, dass es nach einer Ansteckung bis zu 14 Tage dauern kann, bis Krankheitszeichen auftreten können.

### **WELCHE SYMPTOME KÖNNEN BEI EINER ERKRANKUNG AUFTRETEN?**

Die Infektion kann zu Symptomen eines grippalen Infekts führen, wie Husten, Schnupfen, Halskratzen, Fieber. Bei einem Teil der Patienten kann die Erkrankung auch einen schweren Verlauf nehmen. Es kann zu Atemproblemen und zu einer Lungenentzündung kommen. Todesfälle gab es bislang vornehmlich bei Patienten, die älter waren und/oder chronische Grunderkrankungen hatten. Einige Patienten litten auch unter Durchfall.

### **WIE KANN ICH EINE ANSTECKUNG VERMEIDEN?**

Wie bei anderen Atemwegerkrankungen können Sie durch einfache Hygienemaßnahmen, insbesondere Husten- und Niesetikette, Händehygiene und Abstand zu Erkrankten, das Risiko vermindern, sich oder andere anzustecken. Das heißt konkret:

- » Husten oder niesen Sie andere nicht an.
- » Husten Sie nicht in die Hand, sondern in ein Einmaltaschentuch, ggf. in Ihren Ärmel.
- » Halten Sie beim Husten größtmöglichen Abstand zu anderen und wenden Sie sich von Ihrem Gegenüber ab.
- » Benutzen Sie Einmaltaschentücher und entsorgen Sie diese möglichst sofort nach einmaliger Benutzung in dicht schließenden Müllbehältern.
- » Vermeiden Sie Händekontakt.
- » Vermeiden Sie Berührungen von Augen, Nase oder Mund.
- » Waschen Sie sich oft und gründlich die Hände, z. B. nach Personenkontakt, Benutzung von Sanitäreinrichtungen. Verreiben Sie die Seife 20 bis 30 Sekunden zwischen den Fingern.
- » Stehen Waschgelegenheiten nicht zur Verfügung, können die Hände mit geeigneten alkoholischen Lösungen, Gels oder Tüchern desinfiziert werden.
- » Lüften Sie Räume mehrmals täglich mehrere Minuten. Dies verringert die Zahl der Keime in der Luft und verhindert das Austrocknen der Schleimhäute.

## IST EIN MUND-NASEN-SCHUTZ SINNVOLL?

Um sich selbst und andere vor einer Ansteckung mit SARS-CoV-2 zu schützen, sind, eine gute Händehygiene, das Einhalten von Husten- und Niesregeln und das Abstandhalten (mindestens 1,5 Meter) sowie die Selbstisolierung bei Verdacht auf Erkrankung oder gar bei Erkrankung die wichtigsten und effektivsten Maßnahmen.

In vielen Bundesländern muss man zwischenzeitlich eine Mund-Nasen-Schutz-Maske tragen, wenn man mit dem öffentlichen Nahverkehr fährt oder in Geschäfte geht. Die jeweiligen landesspezifischen Vorgaben sind zu beachten.

Mund-Nasen-Schutz-Masken können dazu beitragen, die Ausbreitung von COVID-19 in der Bevölkerung zu verlangsamen und Risikogruppen vor Infektionen zu schützen. Das gilt insbesondere für Situationen, in denen mehrere Menschen in geschlossenen Räumen zusammentreffen und sich dort länger aufhalten, z. B. am Arbeitsplatz, oder der Abstand von mindestens 1,5 m zu anderen Personen nicht eingehalten werden kann, z. B. in Geschäften und in öffentlichen Verkehrsmitteln. Voraussetzung dafür ist, dass genügend Menschen eine Mund-Nasen-Bedeckung tragen und richtig mit der Mund-Nasen-Bedeckung umgehen: die Bedeckung muss durchgehend enganliegend über Mund und Nase getragen und bei Durchfeuchtung gewechselt werden; sie darf während des Tragens nicht (auch nicht unbewusst) zurechtgezupft werden und auch nicht um den Hals getragen werden.

Textile Barrieren sind ausreichend. Mehrlagiger medizinischer (chirurgischer) Mund-Nasen-Schutz (MNS) und insbesondere medizinische Atemschutzmasken, z. B. FFP-Masken, müssen medizinischem und pflegerischem Personal vorbehalten bleiben. Der Schutz des Fachpersonals ist von gesamtgesellschaftlich großem Interesse.

So wichtig der Mund-Nasen-Schutz ist: Er schützt vor allem die anderen vor einer Infektion. Keinesfalls dürfen daher die obengenannten Abstands- und Hygieneregeln vernachlässigt werden!

## VERHALTENSREGELN BEI VERDACHT AUF COVID-19

- » Wenn Sie Krankheitsanzeichen verspüren, die auf eine Ansteckung mit dem neuartigen Coronavirus hindeuten können, sollte sich telefonisch oder per E-Mail an seine Arztpraxis wenden. Auf keinen Fall sollte diese ohne Ankündigung aufgesucht werden! Außerhalb der Praxisöffnungszeiten ist der ärztliche Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer 116117 zu erreichen, in Notfällen sollte die Telefonnummer 112 kontaktiert werden.
- » Wenn Sie in den letzten zwei Wochen persönlichen Kontakt zu einer Person hatten, bei der SARS-CoV-2 nachgewiesen wurde, sollten Sie sich unverzüglich an Ihr zuständiges Gesundheitsamt<sup>1</sup> wenden. Dies gilt auch, wenn Sie keine Krankheitszeichen haben.

## GIBT ES EINE SPEZIFISCHE THERAPIE GEGEN COVID-19?

Eine spezifische Behandlung gegen Covid-19 gibt es nicht. Man kann die Symptome lindern und unterstützende Maßnahmen ergreifen. Derzeit gibt es auch keinen Impfstoff, mit dem sich Covid-19 vorbeugen lässt.

## WO FINDE ICH WEITERE INFORMATIONEN (AUSWAHL)?

- » Robert Koch-Institut ([www.rki.de](http://www.rki.de))
- » Bundesministerium für Gesundheit ([www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de))
- » Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung ([www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de))
- » Auswärtiges Amt ([auswaertiges-amt.de](http://auswaertiges-amt.de)) Informationen für Reisende und zur Rückholung

---

<sup>1</sup> Gesundheitsamt nach Postleitzahl: <https://tools.rki.de/plztool>