

Verhaltensregeln zum Umgang mit dem Coronavirus

Wie kann man eine Infektion vermeiden?



Hände waschen

Waschen Sie Ihre Hände **regelmäßig und gründlich mit Seife** und trocknen Sie sie mit einem sauberen Tuch ab. Berühren Sie mit ungewaschenen Händen keine Lebensmittel und auch nicht Mund, Nase oder Augen. Wenn Sie ein **Desinfektionsmittel** verwenden, achten Sie darauf, dass es **als viruzig gekennzeichnet** ist - also gegen Viren wirkt.

Richtig husten und niesen

Das neue Coronavirus wird vor allem durch Tröpfcheninfektion übertragen. Um andere zu schützen, Abstand halten und besser in die Ellenbeuge - und nicht in die Hand - niesen. Benutzte Papiertaschentücher sollten sofort und sicher in einem verschließbaren Mülleimer landen.

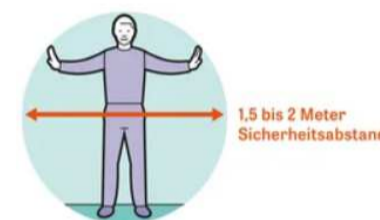


Aufpassen beim Anfassen

Viren können an **Oberflächen** haften, die von vielen Menschen angefasst werden. Zur Sicherheit kann der Fahrstuhlknopf mit einem Stift gedrückt und Türklinken mit dem Ellenbogen betätigt werden. Eine Alternative ist auch: **Handschuhe** tragen. Ist der Hautkontakt unvermeidbar, empfiehlt es sich, die Hände direkt zu waschen oder zu desinfizieren.

Auf Abstand gehen

Auch Infizierte, die sich noch gesund fühlen, können ansteckend sein. Deshalb heißt es: Abstand halten, etwas **mehr als ein Meter** genügt.



Weniger Körperkontakt

Auf **Händeschütteln** oder **Umarmungen** zur Begrüßung besser verzichten.

Menschenmengen eher meiden

Ob Konzerte, Sportveranstaltungen oder Messen. Vermeiden Sie lieber große Ansammlungen von Menschen.



Mundschutz bringt fast nichts

Die meisten Masken bieten so gut wie keinen Schutz. Modelle aus Papier sind bereits nach kurzer Zeit feucht und unbrauchbar und schützen nicht den Träger, sondern vor allem seine Umgebung. Speziell geprüfte Masken in der Sicherheitskategorien FFP1, FFP2 und FFP3 bieten einen gewissen Schutz vor Viren, allerdings ist ihr Einsatz für den Träger so unangenehm, dass sie für den Alltag wenig brauchbar sind.

Gegen Grippe impfen lassen

Der Impfstoff schützt nicht vor Sars-CoV-2, aber er kann gefährliche Doppelinfectionen mit dem Corona- und dem Grippevirus verhindern. Das entlastet auch Kliniken. Eine Grippeimpfung wird **Schwangeren** empfohlen. Und vor allem auch **Menschen über 60 Jahren** und **Personen mit chronischen Krankheiten**. Ihnen wird zusätzlich zu einer Pneumokokken-Impfung geraten.



Zu Hause bleiben

Wer sich krank fühlt und Erkältungssymptome hat, sollte lieber zunächst zu Hause bleiben. Um seiner selbst willen und um andere zu schützen. Bei heftigen Symptomen sollten Sie einen Arzt anrufen.

Einige Vorräte kaufen

Hamsterkäufe sind nicht notwendig, aber es ist immer sinnvoll mit haltbaren Lebensmitteln für ein paar Tage vorzusorgen. Man sollte darauf achten, dass man die Medikamente, die man sonst auch braucht, zu Hause hat und das, was kleine Kinder benötigen.



Wie wird das neue Coronavirus übertragen?



Tröpfcheninfektion

Beim Niesen, Husten und auch beim Sprechen stoßen wir mikroskopisch kleine Tröpfchen aus. Darin können Viren sein, die sich dann über die Luft übertragen und von anderen Menschen eingeatmet werden können.

Schmierinfektion

Niest eine infizierte Person beispielsweise in die Hand und berührt danach eine Oberfläche, können sich andere hier anstecken. Wer hinfasst und sich anschließend an Nase, Mund oder Augen berührt, kann das Virus bekommen. Auf trockenen Oberflächen scheinen die Viren weniger überlebensfähig zu sein.



Was sind Anzeichen für eine Coronavirus-Infektion?

Manche Infizierte haben wenige oder gar keine Krankheitsanzeichen, andere erkranken schwer oder sterben sogar an den Folgen einer Covid-19-Lungenentzündung. Die Symptome ähneln grundsätzlich denen einer Erkältung.



Fieber oder erhöhte Temperatur



Husten oder Kratzen im Hals



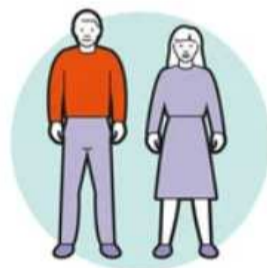
Atembeschwerden oder Atemnot



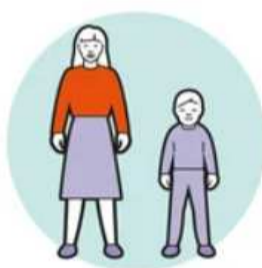
Muskel- und Kopfschmerzen

Welche Personen gefährdet das Coronavirus am stärksten?

Die bisherigen Fälle lassen vermuten, dass folgende Gruppen am ehesten betroffen sind:



Eher Männer als Frauen



Eher Erwachsene als Kinder



Eher Ältere als Jüngere



Eher Menschen mit Vorerkrankungen

Was tun, wenn Sie glauben, sich mit Sars-CoV-2 angesteckt zu haben?



Andere schützen

Um Ihre Umgebung vor möglichen Infektionen zu schützen, vermeiden Sie den Kontakt mit Menschen und bleiben Sie zunächst zu Hause.

Telefonische Beratung

Rufen Sie das zuständige Gesundheitsamt oder Ihre Hausarztpraxis an und lassen sich über weitere Schritte informieren. Und setzen Sie sich nicht ins Wartezimmer.



Mit freundlicher Unterstützung vom

DERSPINDELDOCTOR
Spindelreparatur ist Chefsache.



Infektionsschutz
www.infektionsschutz.de



Risikogebiete
www.rki.de/ncov-risikogebiete



Häufig gestellte Fragen
www.rki.de/faq-ncov



Weitere Informationen
www.rki.de/ncov