

Vor Coronavirus schützen: So können Sie dem Coronavirus vorbeugen

Autor: Brigitte Rohm/Lino Wirag | Kategorie: Gesundheit und Medikamente | 27.02.2020

Mit dem Coronavirus sind in Deutschland mittlerweile zahlreiche Personen infiziert. "Wir können alle etwas tun, um das Virus einzudämmen", sagte der Chef des Robert Koch-Instituts heute Mittag vor der Presse. Hier erfahren Sie, welche Maßnahmen am hilfreichsten sind.

Die drei wichtigen Schutz-Tipps

- Häufiges und gründliches Händewaschen ist der beste Schutz. Wenn Sie nicht Händewaschen können, nutzen Sie ein Desinfektionsgel.
- Halten Sie ein bis zwei Meter Abstand zu Personen mit Grippe-symptomen.
- Korrekte Hustenetikette: Niesen Sie in die Armbeuge/ ein Einmal-Taschentuch und drehen Sie sich dabei von anderen Menschen weg. Werfen Sie das Einmal-Taschentuch danach weg.

Außerdem gut zu wissen:

- Ein **Mundschutz** ist in den meisten Fällen **überflüssig** und schützt nicht gegen Ansteckung. Er schützt allerdings andere, wenn Sie selbst erkrankt sein sollten.
- Die meisten **Desinfektionsmittel** bringen wenig, wenn sie nicht ausdrücklich "**viruzid**" wirken, weil sie z.B. Alkohol beinhalten.
- Wenn Sie Grippe-Symptome entwickeln, rufen Sie Ihren Arzt an und meiden Sie sicherheitshalber die Öffentlichkeit. Gehen Sie nicht unangemeldet in eine Arztpraxis: Sie könnten andere anstecken.

Coronavirus vorbeugen: Wann Sie gefährdet sind

Besondere Vorsicht ist geboten, wenn Sie von einer **Reise aus einem Risikogebiet zurückkehren** und innerhalb von 14 Tagen Grippe-Symptome wie Husten, Atemnot oder Fieber entwickeln. Das gilt auch, wenn Sie nur mit einer Person Kontakt hatten, die sich zuvor in einem Risikogebiet aufgehalten hat.

Zu den Symptomen des Coronavirus zählen laut RKI hauptsächlich **Fieber sowie Husten, Schnupfen und Halskratzen**, einige Patienten haben **Atemschwierigkeiten**. Bei einem schweren Verlauf kann das Virus zu einer Lungenentzündung führen. Das RKI schreibt, dass einige Betroffene auch an Durchfall leiden. Die Inkubationszeit – also die Zeit zwischen Ansteckung und dem Ausbruch der Erkrankung – beträgt nach derzeitigem Informationsstand bis zu 14 Tage.

Im Verdachtsfall sollten Sie Ihren Arzt anrufen und das weitere Vorgehen mit diesem besprechen.

Vor Coronavirus schützen: Übertragungswege

Das Coronavirus wird von Mensch zu Mensch übertragen. In einer Pressekonferenz erklärte Martin Hoch, Leiter der bayerischen Taskforce Infektiologie: "Wenn man ein längeres Gespräch führt, so etwa 15 Minuten, ist die Ansteckungswahrscheinlichkeit am höchsten."

Der "längere Face-to-Face-Kontakt" sei deshalb kritisch, weil es sich primär um eine **Tröpfcheninfektion** handle. Auch die ARD schrieb, das Virus verbreite sich über Tröpfchen, also beispielsweise dann, wenn Sie direkt angehustet oder angesprochen werden.

Aber auch sogenannte Schmierinfektionen, bei denen Erreger über eine Kette von Berührungen weitergereicht werden, können als Ansteckungsweg nicht ausgeschlossen werden. Endgültige Aussagen darüber, wie lange das Coronavirus beispielsweise auf unbelebtem Material überleben kann, gibt es allerdings noch nicht: Eine Übertragung über unbelebte Oberflächen (wie Treppengeländer, Türgriffe oder Aufzugsknöpfe) ist aber laut RKI bisher nicht dokumentiert.

Tipps, wie Sie sich vor dem Coronavirus schützen

Grundsätzlich werden die **gleichen Schutzmaßnahmen wie zur Vermeidung von Grippe empfohlen**. Dazu gehören:

- Halten Sie sicherheitshalber Abstand zu Menschen, die Grippe-Symptome zeigen. Das RKI empfiehlt einen Abstand von ein bis zwei Metern.
- Achten Sie auf eine gute Handhygiene: **Waschen Sie sich die Hände gründlich und häufig** – auch die Handgelenke, Fingerzwischenräume und das Nagelbett – und **trocknen Sie danach alles gründlich ab**.
Thomas Benkert, Vizepräsident der Bundesapothekerkammer, empfiehlt, die Hände mindestens 20 Sekunden zu waschen – und gibt einen Tipp: "Man muss dafür nicht auf die Uhr sehen. Einfach zweimal das Lied 'Happy Birthday' summen, das entspricht 20 Sekunden."
- Vermeiden Sie es, **Augen, Nase und Mund zu berühren**. Dort hat es der Virus am leichtesten, in den Körper einzudringen.
- Befolgen Sie die Nies- und Husten-Etikette: Verwenden Sie **Einmal-Taschentücher**, die Sie anschließend wegwerfen. Niesen Sie nicht in die Hände und **drehen Sie sich von anderen Menschen weg**. Lothar H. Wieler, Leiter des Robert Koch-Instituts, riet auf einer Pressekonferenz, "**in die Armbeuge zu niesen** und einen Meter Abstand zu halten".
- Meiden Sie am Waschbecken Stoffhandtücher, die von mehreren Menschen genutzt werden, und nutzen Sie stattdessen **Einmal-Papierhandtücher**. Ebenso sollte keine feste Seife, sondern **besser Flüssigseife** aus Spendern verwendet werden.

Coronavirus vorbeugen – weitere Ratschläge

- Wer will, kann auf Händeschütteln und Umarmungen verzichten.
- Lüften Sie regelmäßig.
- Fahrstuhl-Knöpfe, Handläufe und Türgriffe in öffentlichen Gebäuden können Sie alternativ mit Knöchel oder Ellbogen drücken bzw. öffnen.
- Sollten Sie selbst Symptome einer Atemwegs-Erkrankung zeigen, bleiben Sie nach Möglichkeit zu Hause. Damit schonen Sie nicht nur sich selbst, sondern schützen auch andere vor Ansteckung. Kontaktieren Sie stattdessen Ihren Arzt.
- **Desinfektionsmittel** sind laut RKI **nur dann geeignet**, wenn Sie den Wirkungsbereich "begrenzt viruzid", "begrenzt viruzid PLUS" oder "viruzid" tragen. Normales Sagrotan beispielsweise erfüllt diese Bedingung **nicht**. Hier finden Sie eine Liste von geeigneten Mitteln, die vom RKI geprüft und anerkannt wurden. Die Deutsche Apotheker Zeitung empfiehlt diese Mittel. Wichtig ist immer auch eine sachgerechte Anwendung.
- Auch eine **Impfung gegen Grippe** ist laut RKI-Leiter Wieler noch sinnvoll. Diese schützt zwar nicht vor dem Coronavirus, kann aber vor einer möglichen Doppelinfektion bewahren.

Quelle: https://www.oekotest.de/gesundheit-medikamente/Vor-Coronavirus-schuetzen-So-koennen-Sie-dem-Coronavirus-vorbeugen-_11115_1.html. Zuletzt abgerufen: 28.02.20, 13:35 Uhr