

GRIPPE ODER CORONAVIRUS?

Was ist das Coronavirus?

Seit Dezember 2019 sind in China Fälle von Atemwegserkrankungen durch ein neuartiges Coronavirus (SARS-CoV-2) aufgetreten. Die Erkrankung (Covid-19) hat sich mittlerweile auch in anderen – europäischen – Regionen ausgebreitet (Risikogebiete: www.hausarzt.link/ByMow). Nach rund 2-14 Tagen (meist nach 5-6 Tagen) können Beschwerden auftreten, die an eine Grippe oder eine Erkältung erinnern:

- Fieber
- Husten
- Atemnot
- Halsschmerzen oder -kratzen

Es wird von Mensch zu Mensch übertragen. Der Hauptweg ist wahrscheinlich eine Tröpfcheninfektion wie „Annießen/Anhusten, feuchte Aussprache“ bei längerem, engem Kontakt (ca. 15 Min., < 2m Abstand). SARS-CoV-2 ist ein behülltes Virus, das empfindlich auf Austrocknung reagiert. Daher gehen Virologen derzeit davon aus, dass die Übertragung – etwa über Geldscheine, Türklinken o.Ä. – kaum eine Rolle spielt, weil es auf solchen Oberflächen schnell austrocknet und nicht lange überlebt. Dennoch ist regelmäßiges Händewaschen wichtig, um die Übertragungschance zu minimieren.

Wichtig: Grippe und Coronavirus können bereits ansteckend sein, bevor Beschwerden auftreten: www.bzga.de

Bin ich am Coronavirus erkrankt?

Eine Erkrankung sollte abgeklärt werden, wenn Sie akute Atemwegs- oder Allgemeinbeschwerden haben

UND

Sie bis maximal 14 Tage vor Erkrankungsbeginn in einem Risikogebiet (s.o.) waren

ODER

Sie bis maximal 14 Tage vor Erkrankungsbeginn Kontakt zu einem bestätigten Infizierten hatten.

Wenden Sie sich in diesem Fall **telefonisch** an den kassenärztlichen Notdienst Tel. 116 117 oder Ihre Hausarztpraxis, um die Abklärung zu besprechen. Bleiben Sie zunächst zuhause, bis Sie das Vorgehen besprochen haben.

Desinfizieren oder waschen Sie sich die Hände (30 Sekunden!) **vor Betreten und bei Verlassen** einer Praxis, Klinik und, wenn möglich, auch anderen öffentlichen Räumen sowie halten Sie etwa 2m Abstand zu anderen Personen. Bei Verdacht meiden Sie auch privaten Kontakt zu anderen Personen (s.u.). Die Kassen tragen die Kosten für einen SARS-CoV-2-Test, wenn Ihr Arzt einen Verdacht sieht.

Warum sollte ich Ärzte ANRUFEN?

In erster Linie sinkt so das Infektionsrisiko für das Coronavirus und andere Erreger. Dadurch helfen Sie, Ihre Ärzte und andere Patienten zu schützen, deren körpereigene Abwehrkräfte geschwächt sind. Dazu zählen besonders Personen über 60 Jahre und mit einer chronischen Erkrankung wie Bluthochdruck, Diabetes oder Krebs. Es ist wichtig, dass Ärzte deren „normale“ Versorgung fortführen können. Trotzdem sollen Ihre Sorgen geklärt werden! Ihre Fragen beantworten Ärzte etwa unter Tel. 116 117; bewahren Sie Geduld. Auch für eine Krankmeldung reicht mitunter der Anruf bei Ihrem Hausarzt. Er kann Sie bei leichten Atemwegserkrankungen - wenn kein Corona-Verdacht besteht - bis zu sieben Tage krankschreiben (gilt vorerst von 9. März bis 6. April).

Warum wird nicht jeder getestet?

Wenn Sie nicht die für Covid-19 typischen Beschwerden haben, nicht in einem Risikogebiet waren oder Kontakt mit einem bestätigten Infizierten hatten, ist ein Test aus medizinischen Gründen nicht sinnvoll.

Wie kann ich mich und andere schützen?

Wer keine Beschwerden hat, braucht keine Schutzmaske. Allgemeine Vorsichtsmaßnahmen helfen:

- **häufiges Händewaschen** mit Wasser und Seife oder auf Reisen mit einem alkoholischen Gel (in kleinen Flaschen in der Regel im Drogeriemarkt erhältlich); möglichst nicht mit den Händen ins Gesicht fassen
- **„korrektes“ Husten:** Husten/Niesen mit einem Taschentuch vor Mund und Nase und entsprechendes Entsorgen im verschließbaren Abfalleimer ODER Husten/Niesen in den oberen Teil des Ärmels
- **Halten Sie Abstand** (etwa 2m) von erkennbar erkrankten Menschen mit Atemwegsbeschwerden.
- **Mehrmals täglich 10 Minuten Stoßlüften** senkt die Virenzahl in der Luft und beugt dem Austrocknen der Schleimhäute von Nase und Mund vor.
- **Überlegen Sie, wie Sie besonders ältere Angehörige schützen können** (z.B. Betreuung von Enkeln einschränken, Einkäufe abnehmen oder nicht zu Stoßzeiten einkaufen, Menschengruppen meiden).

Fragen beantwortet das **Bürgertelefon** des Gesundheitsministeriums: 030 346 465 100 (Mo-Do 8-18 Uhr, Fr 8-12 Uhr)

HÄUSLICHE QUARANTÄNE – WAS DARF ICH, WAS NICHT?

Unterbringung

In Quarantäne müssen Sie in einem separaten, gut durchlüfteten Einzelzimmer untergebracht sein. Sie sollten sich nicht in gemeinschaftlich genutzten Räumen, etwa Küche oder Wohnzimmer, aufhalten. Falls unvermeidlich, für eine gute Durchlüftung dieser Räume sorgen (z.B. mit offenem Fenster). Es sollte keine weitere Person in Ihrem Zimmer schlafen. Falls unvermeidlich: Einzelbett mit mindestens einem Meter Abstand zum nächsten Bett. Falls der Haushalt über zwei Toiletten verfügt, sollte eine davon ausschließlich Ihnen zur Verfügung stehen.

Kontakt mit anderen

Familie, Freunde und Nachbarn können Sie unterstützen, zum Beispiel beim Einkaufen von Lebensmitteln. Lebensmittel dabei einfach vor der Tür abstellen. Wichtig ist, dass enger Körperkontakt vermieden wird. Sie sollten prinzipiell keine Besucher empfangen; ist Kontakt unvermeidlich: Regelmäßig Händedesinfektion durchführen (3ml Lösung auf die Handflächen, mind. 30 Sekunden einreiben), nicht ins Gesicht fassen. Dazu Desinfektionsmittel gut erreichbar am Eingang zu Ihrem Zimmer platzieren.

Andere Haushaltsmitglieder

Alle Familien- und Haushaltsmitglieder sollten generell penibel auf eine einwandfreie Hygiene achten (Händewaschen nach jeder Verunreinigung, vor und nach der Essenzubereitung, nach Mahlzeiten, nach Toilettengang). Türen/Türklinken möglichst mit dem Ellbogen öffnen, ggf. Handschuhe tragen (Baumwollhandschuhe täglich waschen/wechseln). Haushaltsmitglieder sollten insbesondere aufpassen, nicht mit kontaminierten Gebrauchsgegenständen in Berührung zu kommen (z.B. Zahnbürste, Handtuch).

Schutzmaßnahmen

Als Patient sollten Sie möglichst dauerhaft eine Atemschutzmaske tragen, die Mund und Nase abdeckt. Falls keine Maske verfügbar ist, Mund und Nase beim

Husten oder Niesen mit Papiertüchern oder Taschentüchern bedecken und diese anschließend entsorgen. In Ihrem Zimmer sollte die Pflegeperson eine Atemschutzmaske tragen, zusätzlich Einmal-Handschuhe.

Umgang mit Atemschutzmasken

Atemschutzmasken sollten nur an den Halterungen berührt und entsorgt/gewechselt werden, sobald sie durchfeuchtet oder verschmutzt sind. Atemschutzmasken und Einmal-Handschuhe sollten von Ihnen als Patient nicht wiederverwendet werden. Nach jedem Abnehmen von Maske und Handschuhen die Hände desinfizieren.

Hygiene im Haushalt

Sie sollten ein eigenes Geschirr und Besteck benutzen, das regelmäßig gespült und nur von Ihnen selbst wiederverwendet wird. Oberflächen in Ihrem Zimmer (z.B. Nachttisch, Bettgestell, Türgriff) regelmäßig reinigen, Bad und Toilettenoberflächen mindestens einmal täglich. Zum Reinigen von Oberflächen zunächst ein handelsübliches Reinigungsmittel und anschließend ein viruzid wirksames Flächendesinfektionsmittel anwenden, das in Drogeriemärkten oder Apotheken erhältlich ist. Bei der Reinigung sollte eine Maske und Handschuhe getragen werden. Waschen Sie Kleidung, Bettwäsche und Handtücher mit normalen Waschmitteln bei 60-90 °C. Verunreinigte Wäsche in einem Wäschebeutel sammeln und so wenig wie möglich berühren (am besten unter Verwendung von Einmal-Handschuhen). Handschuhe, Masken und andere Hygieneabfälle (z.B. Papiertücher als Handtuchersatz zum Händetrocknen) in Ihrem Zimmer in einem verschließbaren Behälter sammeln und als infektiösen Abfall entsorgen.