

Wie kann ich mich am besten schützen?

Die folgenden wichtigsten Schutzmaßnahmen sind einfach und sehr wirksam! Schützende Hygieneregeln beim Husten, Niesen, Händewaschen und Abstand halten, sollten zur Gewohnheit werden. Klären Sie Ihre Familie, Freund*innen und Bekannten über diese Schutzmöglichkeiten auf.



Schützende Hygieneregeln beim Husten und Niesen

- Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens einen Meter Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.
- Husten oder niesen Sie in ein Taschentuch. Verwenden Sie es nur einmal. Entsorgen Sie Taschentücher in einem Mülleimer mit Deckel.
- Ist kein Taschentuch griffbereit, halten Sie sich beim Husten und Niesen die Armbeuge (nicht die Hand!) vor Mund und Nase.
- Wenn Sie Besuch hatten, öffnen Sie das Fenster und lüften Sie 5 Minuten mit vollständig geöffnetem Fenster durch.



Händewaschen

- Waschen Sie sich oft und gründlich Ihre Hände mit Seife, auch die Zwischenräume der Finger und Fingerkuppen. Am besten eine halbe Minute lang und mit Flüssigseife. Spülen Sie die Hände unter fließendem Wasser ab.
- Trocknen Sie die Hände sorgfältig ab, auch zwischen den Fingern. Zu Hause sollte jede Person ein eigenes Handtuch benutzen. In öffentlichen Toiletten am besten mit Einmalhandtüchern. Schließen Sie in öffentlichen Toiletten den Wasserhahn mit einem Einweghandtuch oder Ihrem Ellenbogen.



Abstand halten

- Vermeiden Sie enge Kontakte wie Händeschütteln, Küssen und Umarmen. Das ist nicht unhöflich, denn Sie schützen sich und andere.
- Wenn Sie krank sind, bleiben Sie zu Hause, um sich auszukurieren und eine Weiterverbreitung der Krankheitserreger zu verhindern.
- Auch Personen, die infiziert sind, aber keine Krankheitssymptome aufweisen, können andere anstecken. Halten Sie mindestens einen Meter Abstand, um eine direkte Übertragung von Krankheitserregern zu vermeiden.
- Erkrankte sollten vor allem von besonders gefährdeten Menschen wie Schwangeren, Säuglingen, älteren oder immungeschwächten Menschen fernbleiben.

Wo finde ich weitere Informationen?

Das Gesundheitsamt an Ihrem Wohnort bietet Information und Unterstützung an.

Die Telefonnummer Ihres Gesundheitsamtes finden Sie unter:
www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) bietet telefonisch Information zum Coronavirus an.
Telefon: (030) 346465100

Das Robert Koch-Institut (RKI) informiert zentral über das Coronavirus auf seiner Website.
www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat Antworten auf häufige Fragen zum Coronavirus zusammengestellt unter:
www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html

Das Auswärtige Amt informiert zur Sicherheit von Reisenden in betroffene Regionen.
www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) informiert zur globalen Lage:
www.who.int

Herausgeber:

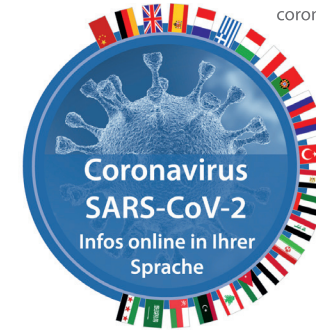
Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.
E-Mail: bestellportal@ethnomed.com
www.mimi-gesundheit.de
www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de
www.mimi.bayern

Quellen: BMG, RKI, BZgA

Stand: 15.3.2020 · Version: 001

© Copyright Ethno-Medizinisches Zentrum e. V. · All rights reserved.

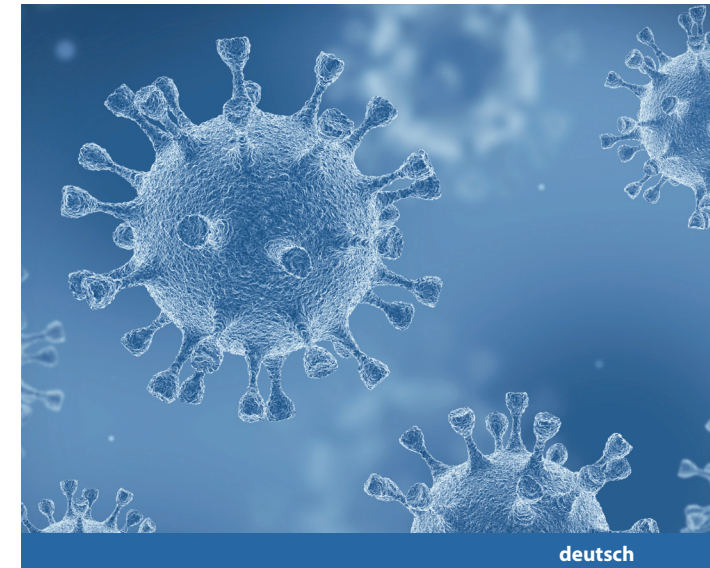
Design: www.eindruck.net



corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

Neuer Coronavirus SARS-CoV-2

Informationen und praktische Hinweise



deutsch

**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e. V.**



Wissenswertes zum neuen Coronavirus

Das neuartige Coronavirus breitet sich inzwischen weltweit aus. Es wird durch Tröpfchen oder Schmierinfektion übertragen. Dies kann von Mensch zu Mensch über die Schleimhäute oder auch indirekt über Hände erfolgen. Denn die Hände können mit der Mund- oder Nasenschleimhaut und der Augenbindehaut in Kontakt kommen und so eine Übertragung des Virus ermöglichen.

Das Virus kann insbesondere Atemwegserkrankungen verursachen. Symptome hierfür können Fieber, Husten und Atembeschwerden oder Atemnot, Muskel- und Kopfschmerzen sein. In schweren Fällen kann es zu einer Lungenentzündung kommen.

Besonders Ältere und chronisch kranke Menschen sind gefährdet. Kinder können sich zwar leichter infizieren, die Krankheitssymptome sind aber deutlich milder. Derzeit wird davon ausgegangen, dass zwischen einer Infektion und dem Auftreten von Krankheitssymptomen bis zu 14 Tage vergehen können.

Nur ein Labortest kann bestätigen, ob eine Person wirklich mit dem neuartigen Coronavirus infiziert ist.

Bin ich am neuen Coronavirus erkrankt?

Wenn Sie aus einem Risikogebiet kommen, Krankheitssymptome an sich erkennen oder Kontakt zu einer Person hatten, bei der das neuartige Coronavirus nachgewiesen wurde:

- **Rufen Sie bitte Ihre Hausarztpraxis oder das zuständige Gesundheitsamt* in Ihrer Nähe an und beschreiben Sie Ihre Situation.**
- **Informieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, wenn Sie z. B. Vorerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen oder Erkrankungen und Therapien haben, die das Immunsystem schwächen.**
- **Lassen Sie sich informieren, an wen Sie sich wenden und welche Vorsichtsmaßnahmen Sie einhalten müssen, damit Sie andere nicht anstecken.**
- **Bitte gehen Sie nicht ohne vorherige Terminvereinbarung in die Praxis. Damit schützen sie sich selbst und andere!**
- **Vermeiden Sie unnötige Kontakte mit anderen Menschen und bleiben Sie nach Möglichkeit zu Hause.**

Gibt es einen Impfstoff?

Noch gibt es keine Schutzimpfung gegen das neue Coronavirus. Es wird mit Hochdruck daran gearbeitet, einen Impfstoff zur Verfügung zu stellen.

Helfen andere Schutzimpfungen?

Andere Impfungen gegen Atemwegserkrankungen schützen nicht vor dem neuen Coronavirus. Sie können aber helfen, Doppelinfektionen (durch das Coronavirus und das Grippevirus) zu vermeiden.

Sind Importwaren ansteckend?

Bei Waren, Postsendungen oder Gepäck ist keine Gefahr bekannt. Bei Gegenständen in der unmittelbaren Umgebung von Erkrankten muss auf Sauberkeit geachtet werden.

Ist ein Mundschutz notwendig?

Es gibt keine ausreichenden Beweise dafür, dass ein Mund-Nasen-Schutz aus Papier das Infektionsrisiko für gesunde Menschen grundsätzlich verringert. Die Beachtung von schützenden Hygieneregeln, beispielsweise beim Husten und Niesen oder beim Händewaschen, sind viel wichtiger. Wer selbst infiziert ist, kann mit einer Mundschutz- oder Atemmaske aber das Risiko verringern, andere anzustecken. Wichtig: Maske wechseln, wenn sie feucht geworden ist. Denn schnell feucht werdende Masken sind kein Hindernis für Viren.

Ist die Verwendung von Desinfektionsmitteln erforderlich?

Regelmäßiges und gründliches Händewaschen schützt in der Regel wirksam vor einer Infektion. Wenn im Umfeld besonders infektionsanfällige Menschen leben, kann die Händedesinfektion sinnvoll sein.

* Ihr örtliches Gesundheitsamt finden Sie unter www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Sie können sich auch an den ärztlichen Bereitschaftsdienst wenden. Dieser ist auch nachts, an Wochenenden und Feiertagen deutschlandweit erreichbar über die Telefonnummer 116 117

Wann sind Quarantänemaßnahmen notwendig?

Wenn bei Ihnen eine Coronavirus-Infektion nachgewiesen wurde oder Sie engen Kontakt zu einer infizierten Person hatten. Wenn Sie in den letzten zwei Wochen Kontakt zu einer Person mit einer Covid-19-Diagnose hatten oder Sie in einem Risikogebiet waren. Wenn das Gesundheitsamt Quarantäne anordnet.

Wie lange dauert eine Quarantäne?

Bei einem leichten Krankheitsverlauf derzeit bis zu zwei Wochen. Das entspricht der Zeit von der Ansteckung bis zu ersten Krankheitssymptomen. Während dieser Zeit müssen Sie zu Hause bleiben.

Worauf muss ich bei einer häuslichen Quarantäne achten?

- Vermeiden Sie engen Kontakt zu Mitbewohner*innen.
- Bitten Sie Familienangehörige, Bekannte oder Freund*innen um Hilfe bei Einkäufen, die dann vor ihrer Tür abgestellt werden sollten.
- Achten Sie darauf, Ihre Wohnung oder Ihr Haus regelmäßig zu lüften.
- Besteck, Geschirr und Hygieneartikel sollten nicht mit anderen Familienmitgliedern oder Mitbewohner*innen geteilt werden. Utensilien und Geschirr müssen regelmäßig und gründlich abgewaschen werden. Das gilt auch für Kleidung.
- Nehmen Sie Kontakt mit Ihrer Haus- oder Facharztpraxis auf, wenn Sie dringend Arzneimittel oder eine ärztliche Behandlung benötigen.
- Informieren Sie Ihr Gesundheitsamt, wenn Sie Husten, Schnupfen, Atemnot, Fieber haben.
- Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Gesundheitsamt auf, wenn Sie Hilfe bei der Versorgung Ihrer Kinder benötigen.

Worauf muss ich in einer Gemeinschaftsunterkunft achten?

Kommen Sie aus einem Risikogebiet, erkennen Sie Krankheitssymptome an sich oder hatten Sie Kontakt zu einer Person, bei der das Coronavirus nachgewiesen wurde? Wenn Sie in einer Aufnahmeeinrichtung oder in einer Gemeinschaftsunterkunft wohnen, informieren Sie die Einrichtungsleitung oder die Betreuung. Geben Sie auch zum Beispiel in ihrer Schule, Sprachschule, an Ihrem Ausbildungs- oder Arbeitsplatz Bescheid.