

Maßnahmen zur Vermeidung einer Infektion

- Mindestabstand von 1,5m zu anderen Personen.
- NICHT INS GESICHT GREIFEN!
- Soziale Kontakte minimieren und möglichst vermeiden.
- Vor dem Verlassen und beim Betreten eines Gebäudes immer gründlich 20 - 30 Sekunden die Hände mit Seife waschen. (Handrücken und Zwischenräume!)
- Die bekannten Vorbeugemaßnahmen und Hausmittel wie bei einer normalen Erkältung anwenden.
- Bei Symptomen zu Hause bleiben und umgehend den Hausarzt und Arbeitgeber informieren.
- Reisen im Allgemeinen und insbesondere in Risikogebiete sind zu meiden.
- Weitere schützende Gewohnheiten entwickeln: etwa das Drücken von Fahrstuhlknöpfen mit Knöchel statt Fingerspitze (Lichtschalter, Türklinke, Wasserhahn, ...)
- Händeschütteln und Umarmung ersetzen durch Ellbogenschläge.

Allgemeine Informationen

Hingegen gibt es keine hinreichende Evidenz dafür, dass das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes das Risiko einer Ansteckung für eine gesunde Person, die ihn trägt, signifikant verringert. Nach Angaben der WHO kann das Tragen einer Maske in Situationen, in denen dies nicht empfohlen ist, ein falsches Sicherheitsgefühl erzeugen, durch das zentrale Hygienemaßnahmen wie eine gute Händehygiene vernachlässigt werden können.

Der Hauptübertragungsweg scheint die Tröpfcheninfektion zu sein. Theoretisch möglich sind auch Schmierinfektion und eine Ansteckung über die Bindehaut der Augen.

Zu den Empfehlungen des Gesundheitsamtes kann gehören, zu Hause zu bleiben, Abstand von Dritten zu halten, regelmäßige Händehygiene sowie eine gute Belüftung der Wohn- und Schlafräume zu achten und Haushaltsgegenstände (Geschirr, Wäsche, etc.) nicht mit Dritten zu teilen, ohne diese zuvor wie üblich zu waschen.

Wenn die Möglichkeit besteht, sollte ein eigenes Badezimmer genutzt werden. Hygieneartikel sollten nicht geteilt werden und die Wäsche sollte regelmäßig und gründlich (übliche Waschverfahren) gewaschen werden. Es ist wichtig, die Husten- und Niesregeln einzuhalten. Sie sollten durch gesamtgesellschaftliche Anstrengungen wie die Reduzierung von sozialen Kontakten mit dem Ziel der Vermeidung von Infektionen im privaten, beruflichen und öffentlichen Bereich sowie eine Reduzierung der Reisetätigkeit ergänzt werden.