

Coronavirus: Verhaltensregeln

Die Übertragung der Viren erfolgt von Mensch zu Mensch per Tröpfchen und kann somit durch Niesen, Husten oder Speichel weitergegeben werden. Gelangt das infektiöse Sekret an die Hände und werden dann das Gesicht und/oder die Schleimhäute berührt, kann es zu einer Virusübertragung kommen. Das Virus kann schätzungsweise vier Tage bei Raumtemperatur überleben. Die Inkubationszeit wird auf bis zu 14 Tage geschätzt. Mit einigen Verhaltensregeln kann das Risiko einer Infektion gemindert werden.

Diese Verhaltensregeln sollten beachtet werden

Husten-Niesetikette und Abstand einhalten

Andere Menschen nicht anhusten oder anniesen. Abstand halten! Zu Erkrankten beträgt der Mindestabstand 1 bis 2 Meter. Nicht in die Hand, sondern in ein Einmaltaschentuch oder die Armbeuge niesen oder husten.

Berührungen vermeiden

Ein freundliches Hallo und ein Lächeln zur Begrüßung genügen oft auch. Eigene Berührungen von Nase, Augen oder Mund sollten ebenfalls vermieden werden.

Türen von öffentlichen Verkehrsmitteln mit dem Ellenbogen öffnen.
Kontaktloses Bezahlen per Karte oder Handy dem Bargeld vorziehen.

Handhygiene einhalten

Hände sollten oft und vor allem gründlich gewaschen werden. Dabei die Seife für 20 bis 30 Sekunden zwischen den Fingern und auch den Fingerkuppen verreiben. Zur Desinfektion eignen sich Präparate mit den Hinweisen „begrenzt viruzid“, „begrenzt viruzid PLUS“ oder „viruzid“.

Einmaltaschentücher verwenden

Diese sollten sofort und nach nur einer Anwendung in dicht verschließbaren Müllbehältern entsorgt werden.

Mehrmals täglich lüften

Das kann die Zahl der Erreger in der Luft verringern und helfen, dass die Schleimhäute nicht austrocknen.

Mund-Nasenschutz: Sinnvoll oder nicht?

Derzeit gibt es keine Hinweise darauf, dass das Ansteckungsrisiko verringert wird, wenn eine gesunde Person einen Mund-Nasen-Schutz trägt. Um das Risiko einer Ansteckung per Tröpfcheninfektion zu vermeiden, kann das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes allerdings bei infizierten Patienten sinnvoll sein.

Verhaltensregeln bei Verdacht auf eine Infektion

Direkter Kontakt mit einem Infizierten: Melden Sie sich unverzüglich beim zuständigen Gesundheitsamt und zwar auch, wenn keine Anzeichen auf eine Erkrankung zu verzeichnen sind.

Aufenthalt in einem ausgewiesenen Risikogebiet: Haben Sie sich in den letzten 14 Tagen in einem vom Robert-Koch-Institut ausgewiesenen Risikogebiet aufgehalten, dann melden Sie sich unabhängig von Krankheitsanzeichen telefonisch beim zuständigen Gesundheitsamt und gebe einen Hinweis auf deine Reise.

Haben Sie sich in einer **Region aufgehalten, die zwar kein Risikogebiet ist, in der aber Infektionen mit dem neuartigen Coronavirus aufgetreten sind**, sollten Sie unnötige Kontakte meiden und wenn es Ihnen möglich ist zu Hause bleiben. Bekommen Sie innerhalb von 14 Tagen nach der Rückkehr Fieber, Husten oder Atemnot sollten Sie **nach telefonischer Voranmeldung** und Verweis auf die Reise einen Arzt aufsuchen.