

Coronavirus – Update 4 (Stand 26.02.2020)

"Was kann jeder persönlich gegen das Coronavirus unternehmen"

Vorbemerkung:

- Es ist soweit. Das Coronavirus ist bei uns in Deutschland angekommen. Da gibt es kein Wenn und Aber mehr. Im Folgenden soll in kurzer und übersichtlicher Form die häufigsten Fragen unserer Kunden und ihrer Mitarbeiter beantwortet werden, die uns in den letzten 24 Stunden erreicht haben.
- Ich habe versucht, möglichst einfache Worte zu wählen und Zusammenhänge möglichst einfach zu erklären. Ich hoffe das stört Sie nicht.

Häufig gestellte Fragen (FAQ):

Wieso die ganze Aufregung, ich kann eine Infektion eh nicht verhindern?

Falsch! Das oberste Ziel ist die Senkung der Virenlast. Soll heißen, jede Maßnahme die dazu führt, dass ein aktives Virus inaktiviert wird, verhindert im Schnitt weitere 5 Übertragungen auf andere Menschen (bei manchen Personen auch die Weiterverbreitung auf hunderte Andere), und damit die Unterbrechung der ungezügelter Weiterverbreitung des Virus und damit auch der Weiterverbreitung der Erkrankung.

Wie gefährlich ist das Coronavirus?

Die meisten Infektionen verlaufen nach derzeitigem Kenntnisstand still (inapparent), soll heißen der Betroffene erkrankt nicht und fühlt sich gesund und munter. Aber er verbreitet das Virus trotzdem weiter. Kontaktpersonen können daran erkranken. Wieso? Lässt sich derzeit nicht beantworten. Gute Immunität? Zugute Immunität? Den einen trifft es, den anderen nicht.

Wenn man in mathematischen Modellen versucht alle Infizierten aber nicht Erkrankten ein zu berechnen, liegt die Sterberate im unteren einstelligen Prozentbereich. Eigentlich eine gute Nachricht. Soll heißen, das Virus ist sehr infektiös (ansteckend), aber nicht sehr tödlich.

Was kann ich persönlich aktiv tun, um mich selber und andere zu schützen und die Weiterverbreitung aktiv ein zu grenzen?

Händewaschen! Ist wohl die wichtigste Maßnahme.

So ein Blödsinn. Was soll Händewaschen bringen?

Ganz einfach! Das Coronavirus ist behüllt. Die Hülle besteht aus Protein (Eiweiß). Und wie waschen Sie sich die Reste eines Frühstückseis sicher von den Händen (ist ja auch Eiweiß). Na? Mit Seife natürlich! Dann sind die Hände sauber: Und genau so funktioniert das mit dem Coronavirus. Einfach abseifen! Aber gründlich!

Wie wird das Coronavirus übertragen?

So richtig weiß man das noch nicht. Sicherlich über die Luft. Aber: Der Hauptübertragungsweg scheinen doch die Ausscheidungen (Speichel, Auswurf, Stuhl....) des Menschen zu sein, die hauptsächlich über die Hände übertragen werden. Aus diesem Grunde sind wohl auch sehr viele Ärzte und medizinisches Personal in China erkrankt. Die hatten viele Kontakte zu erkrankten Menschen, gut geschützt über die Atemwege (durch Masken, auch wenn dies wohl nicht akzeptiert ist), aber schlecht geschützt über die Ausscheidungen. Also: Händehygiene ist angesagt!

Was soll ich mit meinen Händen nicht machen?

Sich ins Gesicht fassen! Augen, Nase, Lippen und der Mund haben hochaktive Schleimhäute. Diese nehmen gern das Virus, welches evtl. an ihren Händen haftet, auf. Ein nicht zu unterschätzender Übertragungsweg. Und werden Sie unhöflich und schütteln keine Hände mehr zur Begrüßung.

Was ist Husten/Niesen Hygiene

Beim Husten oder Niesen entsteht explosionsartig ein Tröpfchennebel, indem sich Viren über die Luft weiter verbreiten können. Deshalb sollte in die Armbeuge gehustet und genossen werden. Nicht in die Hände, denn die können das Virus dann über berührte Gegenstände (Türgriffe etc.) weiter verbreiten (Schmierinfektion).

Was mache ich wenn ich Fieber und Erkältungssymptome habe?

Füße stillhalten! Soll heißen, die meisten fieberhaften Erkrankungen sind Erkältungen und Grippeinfektionen derzeit. Und da braucht niemand einen Arzt. Wie früher bei Oma. Hausmittel sind angesagt!

Wieso ist ein schneller Arztbesuch kritisch zu sehen?

Weil die Wartezimmer voll sind mit normalen Erkältungskrankheiten/Grippeerkrankungen und vielleicht auch mit einem einzelnen Corona Patienten, den noch keiner erkannt hat. Und danach sind Sie auch infiziert! Virenschleuder Wartezimmer? Nicht aus zu schließen.

Aber wann sollte ich dann zum Arzt?

Eine „normale“ Erkältung und auch eine milde Grippe verlaufen mit Halsschmerzen, Schnupfen, Husten und auch einem reduzierten Allgemeinzustand (es geht mir schlecht). Völlig normal. Erst wenn Sie heftige Beschwerden beim Atmen bekommen, mit heftigstem, nicht für Sie bekanntem Husten und v.a. zunehmender Atemnot, ist es Zeit, einen Arzt auf zu suchen.

Dann aber nicht vergessen. Vorher den Arzt anrufen, damit er sich vorbereiten kann und sie nicht im Wartezimmer sitzen! Oder das Gesundheitsamt kontaktieren. Das sitzen die Spezialisten, die ihnen weiter helfen können.

Was ist mit meinen Kindern?

Das Coronavirus scheint im Hinblick auf Kinder sehr gnädig zu sein. Bisher wurde die Mehrzahl der Kinder mit einer Infektion sehr schnell und ohne größeren Schaden wieder gesund. Dies wird mit einer anderen, für die Kinder bekömmlichen Immunreaktion des Körpers begründet.

Wer ist ein „begründeter Verdachtsfall“ und sollte auf Coronavirus getestet werden?

Es bestehen bei Ihnen Anzeichen einer akuten Atemwegsinfektion (Husten, Luftnot) und eine Reiseanamnese in ein COVID-19-Risikogebiet (s.u.) oder ein Kontakt zu einem bestätigten COVID-19-Fall.

Risikogebiete: Neben China auch Länder bzw. Regionen, in denen einzelne Infektionsfälle oder Cluster (mit und ohne Rückverfolgbarkeit der Infektionsketten) aufgetreten sind.

Hier gilt aber auch: zunächst das Gesundheitsamt oder den Hausarzt telefonisch vorab kontaktieren