

Stand: 02.03.2020

Die Verhaltenshinweise sind auch für Influenza-/Grippeerkrankungen wirksam.

### **Informationen zu Übertragungswegen**

Die Übertragung erfolgt vorrangig über Tröpfcheninfektionen:

- Viren werden von erkrankten Personen insbesondere beim Husten oder Niesen mit der Ausatemluft ausgestoßen und können so in die Atemwege anderer Personen in der direkten Umgebung gelangen.
- Viren können auch über kontaminierte Hände übertragen werden, wenn diese Kontakt mit Schleimhäuten/Mund/Nase hatten.
- Durch gründliches Händewaschen mit Wasser und Seife werden die Viren weitgehend abgetötet, so dass die Gefährdung minimiert wird.

### **Zur Vermeidung der eigenen Ansteckung:**

- Meiden Sie möglichst größere Menschenansammlungen auf engem Raum.
- Vermeiden Sie näheren Kontakt (<1-2 m) zu sichtlich erkrankten Personen.
- Vermeiden Sie Hautkontakt zu anderen Personen (Verzicht auf Händeschütteln etc.)
- Vermeiden Sie Reisen in bekannte Risikogebiete bzw. Kontakt zu Personen, die kürzlich in entsprechenden Gebieten waren.
- Waschen Sie sich mehrmals täglich – insbesondere vor der Nahrungsaufnahme und nach Kontakt mit Menschenansammlungen - gründlich ihre Hände mit Wasser und Seife (mind. 20 Sekunden einreiben, siehe beigefügtes Hinweisblatt).
- Vermeiden Sie es, sich mit ungewaschenen Händen ins Gesicht zu fassen.
- Achten Sie auch auf Hinweise/Warnungen, die durch die örtlichen Gesundheitsbehörden herausgegeben werden (siehe Tageszeitungen, regionale Radiosender, NINA-Warnapp).

Die Verwendung von Handdesinfektionsmitteln (nach dem Händewaschen!) ist nur für Personen mit erhöhtem Infektionsrisiko notwendig. Diese Personengruppen müssen darauf achten, dass das eingesetzte Desinfektionsmittel gegen Viren wirksam ist (mindestens begrenzt viruzid) und sachgerecht verwendet wird (Einwirkzeit, Verteilung etc.).

Auch die Verwendung von Atemschutzmasken ist bestimmten Personengruppen vorbehalten.

### **Wenn Sie selbst Krankheitssymptome (Husten, Fieber, Schnupfen, Halskratzen etc.) haben:**

- Bleiben Sie möglichst zu Hause, um nicht noch andere Personen anzustecken.
- Vermeiden Sie näheren Kontakt zu anderen Personen (Verzicht auf Händeschütteln, Abstand halten, zwingend erforderliche Gesprächspartner auf Infektion hinweisen etc.).
- Husten und Niesen Sie nur in die Ellenbogenbeuge und nicht in Ihre Hände.
- Benutzen Sie nur Einweg-Taschentücher und entsorgen Sie diese sofort über den Hausmüll.
- Waschen Sie sich gut die Hände.
- Kontaktieren Sie Ihren Hausarzt per Telefon und gehen Sie nicht unangemeldet in die Praxis. Dort wird nach klaren Vorgaben die weitere Vorgehensweise verabredet und bei Bedarf das Gesundheitsamt eingeschaltet. Es können häusliche Quarantäne und im Zuge einer Coronavirus-Erkrankung COVID-19 ggf. Isolationsmaßnahmen durch die Gesundheitsbehörden angewiesen werden.

### **Weitere Informationen**

- <https://www.rki.de/covid-19> = Robert-Koch-Institut
- <https://www.infektionsschutz.de/> = Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- <https://www.bundesgesundheitsministerium.de> = Ministerium für Gesundheit und Soziales
- <https://www.siegen-wittgenstein.de/coronavirus> = Kreis Siegen-Wittgenstein