

# Steckbrief

## Allgemeine Handlungshinweise

Besonnen Handeln	2
Hygienemaßnahmen	2
Risiken meiden	3

## 1. Besonnen Handeln

Die größten Probleme im Zusammenhang mit SARS-CoV-2 / COVID-19 entstehen derzeit durch das Verhalten von Teilen der Bevölkerung. Dazu zählen der nicht gerechtfertigte Gebrauch der Notrufnummer 112, Hamsterkäufe sowie Diebstahl von medizinischem Material. Dies führt zu Engpässen, insbesondere in der Versorgung medizinischer Einrichtungen mit Desinfektionsmitteln und Schutzausstattung. Der Gebrauch von Desinfektionsmittel und das Tragen von Mundschutz bzw. Gesichtsmasken im normalen Alltag reduzieren nachweislich nicht das Ansteckungsrisiko. Bei COVID-19 handelt es sich um eine virale Infektionskrankheit, die sich mit exponentiellem Wachstum ausbreitet. Den größten Schutz bieten einfache Regeln der täglichen Hygiene (siehe [2. Hygienemaßnahmen](#)) und der Abstand zu anderen Menschen ("social distancing").

## 2. Hygienemaßnahmen

Eine Verbreitung von SARS-CoV-2 und auch der meisten anderen Infektionskrankheiten (Grippe, Noro-Virus, etc.) lässt sich durch das Einhalten der folgenden 10 Regeln eindämmen:

1. Regelmäßig und gründlich die Hände waschen
2. Auf Händeschütteln verzichten
3. Hände aus dem Gesicht fernhalten
4. Richtig husten und niesen (in die Armbeuge oder ein Papiertaschentuch - diese nach Gebrauch entsorgen)
5. (Spätestens) im Krankheitsfall Abstand halten
6. Wunden steril abdecken
7. Auf ein sauberes Zuhause und Umfeld achten
8. Lebensmittel hygienisch behandeln
9. Geschirr und Wäsche heiß waschen
10. Regelmäßig lüften

# So schützt du dich vor Infektionen



Abbildung 1: Die 10 Regeln guter Hygiene. Illustration: Lorna Schütte

### 3. Risiken meiden

Wer selbst über grippeähnliche Symptome klagt, sollte möglichst Kontakt zu anderen Menschen meiden. Es wird geraten, einen Arzt nicht ohne vorherige telefonische Absprache unangekündigt aufzusuchen. Eine Untersuchung/Behandlung kann in der Wohnung durch den kassenärztlichen Bereitschaftsdienst gewährleistet werden.