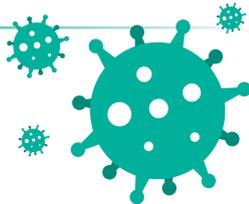


ZEHN WISSENSWERTE FAKTEN ÜBER COVID-19

1

GRUNDLEGENDE FAKTEN



- COVID-19 ist eine ernsthafte, akute Lungenerkrankung, die vom Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) ausgelöst wird.¹
- Die Symptome einer COVID-19-Infektion können von nicht existent bis zu einer schweren Erkrankung reichen.³
- Es sind mehrere Coronaviren bekannt, die eine Infektion der Atemwege auslösen können. Die Spanne umfasst eine allgemeine Erkältung bis hin zu schwereren Erkrankungen, wie MERS (Middle East Respiratory Syndrome) und SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome).⁵

2

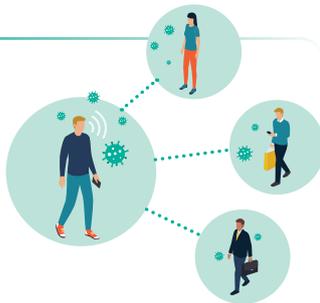
AUSBREITUNGSWEGE



- Das Coronavirus, das COVID-19 auslöst, wird vorwiegend von Mensch zu Mensch übertragen.³
- Es kann durch einen engen Kontakt mit einer infizierten Person auf Sie übertragen werden.³
- Sie können sich durch Atemwegströpfchen infizieren, wenn eine infizierte Person in Ihrer Nähe hustet, niest oder spricht.³
- Sie können sich auch infizieren, wenn Sie eine mit dem Virus kontaminierte Fläche und anschließend Ihr Gesicht (Mund, Nase oder Augen) berühren.³

3

ZEITSPANNE ZWISCHEN INFektion UND SYMPTOMENTWICKLUNG



- Die Karenzzeit von einer Infektion mit dem Virus bis zu den ersten COVID-19-Symptomen dauert vermutlich fünf bis sechs Tage; sie kann aber auch zwischen **einem bis vierzehn Tagen** liegen.⁵
- Es gibt zurzeit noch keinen Impfstoff gegen COVID-19.⁵
- Es gibt Nachweise, dass auch Personen mit milden oder keinen Symptomen das Virus verbreiten können.²

4

ANZEICHEN UND SYMPTOME

Symptome können, wie nachstehend aufgelistet, mild oder schwerwiegend sein:

Mild

- Fieber
- Schüttelfrost
- Halsschmerzen
- Trockener Husten
- Kurzatmigkeit oder Atemnot
- Kopfschmerzen
- Nasenverstopfung
- Müdigkeit
- Muskelschmerzen
- Verlust des Geschmacks- oder Geruchssinns

Schwere Symptome, die sofortige medizinische Maßnahmen erfordern:



Kurzatmigkeit oder Atemnot



Anhaltendes Schmerz- oder Druckgefühl in der Brust



Desorientierung - plötzliche Verwirrung



Bläuliche, gräuliche oder blässliche Gesichtsfarbe (je nach Hautteint)

(Diese Liste ist nicht vollständig. Konsultieren Sie bei allen anderen schweren oder Besorgnis erregenden Symptomen immer Ihren Arzt.)

5

SCHÜTZEN SIE SICH UND ANDERE



Der beste Eigenschutz ist, einen Kontakt mit dem Virus, das COVID-19 auslöst, möglichst zu vermeiden:

- Bleiben Sie so weit wie möglich zu Hause und vermeiden Sie einen engen Kontakt mit anderen Menschen, indem Sie einen ausreichenden räumlichen Abstand zu diesen wahren.
- Tragen Sie in öffentlichen Räumen oder Einrichtungen einen Mund-Nasen-Schutz.
- Husten Sie in Ihre Armbeuge oder in ein Taschentuch. Entsorgen Sie ein gebrauchtes Taschentuch umgehend, und waschen Sie Ihre Hände.
- Reinigen und desinfizieren Sie häufig berührte Flächen.
- Waschen Sie Ihre Hände häufig für mindestens 20 Sekunden mit Wasser und Seife, oder desinfizieren Sie die Hände mit einem alkoholhaltigen Gel (mindestens 60 %).

ZEHN WISSENSWERTE FAKTEN ÜBER COVID-19

6

GEFÄHRDETE PERSONENKREISE

- Senioren
- Menschen jeden Alters mit ernsthaften Vorerkrankungen (z.B. Hypertonie, Diabetes, Herz-, Lungen- oder andere Erkrankungen)
- Männer sind geringfügig gefährdeter als Frauen und haben einen schwereren Krankheitsverlauf.

7

VERMEIDUNG EINER VERBREITUNG WENN SIE ERKRANKT SIND



- Bleiben Sie zu Hause, falls Sie erkrankt sind, und halten Sie in Ihrem Zuhause ausreichend Abstand zu anderen Menschen oder Haustieren.
- Benutzen Sie mit anderen keine persönlichen Haushaltsgegenstände⁶:
 - Verwenden Sie Teller, Trinkgläser, Tassen, Besteck, Handtücher oder Bettwäsche nicht gemeinsam mit anderen Personen in Ihrem Haushalt.
 - Spülen oder Waschen die diese Gegenstände nach ihrer Verwendung gründlich mit Spül-/Waschmittel oder in der Spül-/Waschmaschine.
- Reinigen und desinfizieren Sie eventuell mit Blut, Stuhl oder anderen Körperflüssigkeiten verunreinigte Flächen.
 - Verwenden Sie haushaltsübliche Reinigungs- und Desinfektionsmittel. Reinigen Sie verunreinigte Bereiche oder Gegenstände mit Wasser und Seife oder einem anderen Reinigungsmittel. Verwenden Sie in diesem Fall ein haushaltsübliches Desinfektionsmittel.
- Suchen Sie im Bedarfsfall ärztlichen Rat für die Minderung Ihrer Symptome. Rufen Sie an, oder nutzen Sie die Telemedizin.

8

ÜBERLEBENSDAUER AUF FLÄCHEN



- Studien haben nachgewiesen, dass das COVID-19-Virus auf **Kunststoff und Edelstahl bis zu 72, auf Kupfer weniger als 4 und auf Pappkarton weniger als 24 Stunden** überleben kann.⁵
- Flächen können mit einem haushaltsüblichen Desinfektionsmittel leicht vom Coronavirus gereinigt werden.⁵
- Tragen Sie während der Reinigung einen Mund-Nasen-Schutz.
- Waschen Sie Ihre Hände immer für mindestens 20 Sekunden mit Wasser und Seife, oder desinfizieren Sie die Hände mit einem alkoholhaltigen Gel. Vermeiden Sie eine Berührung von Augen, Mund oder Nase.⁵

9

WANN UND WO MAN EINEN MUND-NASEN-SCHUTZ TRAGEN SOLL



- Falls Sie sich infiziert haben, reduziert das Tragen eines Mund- und Nasenschutzes das Risiko, dass Sie andere Menschen infizieren.³
- Tragen Sie einen Mund-Nasen-Schutz in **öffentlichen Einrichtungen** (z.B. Einkaufsläden, Apotheken, öffentlicher Personennahverkehr), in denen die Wahrung eines ausreichenden räumlichen Abstands schwierig ist; das gilt insbesondere in Bereichen mit erheblicher Übertragung auf Gemeinschaftsebene.⁶
- Reinigen Sie Ihre Hände vor dem Aufsetzen des Mund-Nasen-Schutzes mit einem alkoholhaltigen Handgel oder mit Wasser und Seife.⁵
- **Bedecken Sie Mund und Nase** mit der Schutzmaske und stellen Sie sicher, dass die Maske das Gesicht lückenlos abschließt.⁵
- Berühren Sie nicht die aufgesetzte Maske oder das Gesicht; reinigen Sie im Fall einer Berührung Ihre Hände mit einem alkoholhaltigen Handgel oder mit Wasser und Seife.⁵
- Ersetzen Sie umgehend einen feuchten oder sichtbar verunreinigten Mund-Nasen-Schutz, und verwenden Sie Einmalmasken nicht erneut.⁵
- So entfernen Sie den Mund-Nasen-Schutz: Nehmen Sie den Mund-Nasen-Schutz am Hinterkopf ab (ohne die Vorderseite zu berühren); entsorgen Sie ihn umgehend im nächsten Abfallbehälter; reinigen Sie Ihre Hände mit einem alkoholhaltigen Handgel oder mit Wasser und Seife.⁵

10

DERZEITIGE BEHANDLUNGSMETHODEN UND IMPFSTOFFE



- Weltweit forschen Wissenschaftler nach möglichen Medikamenten oder Impfstoffen gegen COVID-19.⁵
- Aktuell gibt es keinen Impfstoff gegen COVID-19; behandelt werden ausschließlich die Symptome.⁴
- Für den Nachweis, dass Rekonvaleszentenplasma (von Patienten, die von COVID-19 genesen sind) ein sicheres und wirksames Behandlungsmittel ist, sind weitere Forschungsarbeiten erforderlich.⁸
- Die aktuelle klinische Behandlung umfasst Infektionsprävention sowie Kontroll- und Unterstützungsmaßnahmen, wie zusätzliche Sauerstoffzufuhr oder, wenn medizinisch indiziert, eine künstliche Beatmung.⁷
- Aktuell ist der beste Schutz die Befolgung der **unter 5 aufgelisteten Schritte zur Vermeidung einer Verbreitung und Infektion**.

Quellennachweis:

1. Zhou M, Zhang X, Qu J. „Coronavirus disease 2019 (COVID-19): a clinical update“ [Online-Vorveröffentlichung vor Druckausgabe, 1. April 2020]. *Front Med.* 2020;1–10. doi:10.1007/s11684-020-0767-8
2. Europäische Zentrum für die Prävention und die Kontrolle von Krankheiten: „Infection prevention and control for COVID-19 in healthcare settings“; 2. aktualisierte Fassung, 31. März 2020.
3. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet.pdf>

4. <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/questions-answers>
5. <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
6. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>
7. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/therapeutic-options.html>
8. <https://www.fda.gov/emergency-preparedness-and-response/coronavirus-disease-2019-covid-19/donate-covid-19-plasma>

Hinweis: Angesichts der Neuartigkeit dieses Coronavirus gelten die Empfehlungen aus den Quellenangaben ausschließlich als vorübergehende Empfehlungen auf der Grundlage des aktuellen Wissensstandes. Befolgen Sie bezüglich der COVID-19-Pandemie immer die aktuellsten Vorschriften ihrer öffentlichen Gesundheitsbehörden.