

Coronavirus Infektionsschutz erhöhen

Sicherheitshalber können Sie **sofort** mit den vorgeschlagenen Maßnahmen **beginnen**.

Sie können auch erst beginnen, wenn Corona am Wohnort, Arbeitsort, Reiseort oder Reisemittel (Fern-Bus, Bahn, Flugzeug, öffentlicher Nahverkehr) angekommen ist und darüber hinaus ruhig abwarten. Mehr können Sie nicht tun.

Dann:

- Hände waschen, danach Desinfektionsmittel 30 sec lang einreiben
- Niemand die Hand geben
- Sich nicht mit Fingern /Händen ins Gesicht langen
- Nicht mit Küsschen begrüßen
- Keine Umarmung bei der Begrüßung
- 100 cm Abstand von Nase zu Nase
- Ob Mundschutz wirkt, weiß man nicht (höchstens damit man andere nicht ansteckt)
- In die Achselhöhle husten oder nießen
- Außerhalb der eigenen Wohnung nichts ohne Handschuhe berühren oder danach Hände waschen
- Stündlich Raum lüften
- Nicht über 22 Grad heizen
- Nicht zu trockene Raumluft
- Viel an die frische Luft gehen
- Viel bewegen
- Beim Duschen zum Abschluss Arme, Beine und Gesicht kalt duschen
- Gesund ernähren (wenig Zucker)
- Dauer-Stress abbauen
- Gute Schlafhygiene
- Massenansammlungen (großer Vortragssaal, Kino, Wartezimmer, öffentliche Verkehrsmittel, Warteschlange) meiden, bei denen man nicht Abstand halten kann
- Bei Erkältung zuhause bleiben
- In diesem Fall Corona-Infektion möglich? Oder Grippe? Oder einfache Erkältung? Telefonisch beraten (Hausarzt oder ärztlicher Bereitschaftsdienst Tel. 116117) und eventuell testen lassen
- Im Erkrankungsfall nicht zum Arzt ins Wartezimmer setzen, um andere nicht anzustecken, sondern um Hausbesuch bitten (Telefon für Kassenpatienten: 116117 (bundesweit), privat 01805 304 505)
- Zuerst sind die oberen Atemwege betroffen, später die Lunge → Lungenentzündung → stationäre Behandlung
- Quarantäne hilft dabei, dass nicht zu viele Menschen auf einmal angesteckt werden.

Das bayerische Gesundheitsministerium: „Personen, die in einem der Risikogebiete waren und innerhalb von 14 Tagen nach der Rückkehr Symptome wie Fieber, Muskelschmerzen, Husten, Schnupfen oder Durchfall bekämen, sollten alle nicht notwendigen Kontakte meiden, zu Hause bleiben und umgehend einen Arzt kontaktieren.“

Wo und wie kann man sich auf Corona-Virus testen lassen?

Die Verbraucherzentrale:

<https://www.verbraucherzentrale.de/aktuelle-meldungen/gesundheit-pflege/coronavirus-wie-sie-sich-schuetzen-und-wer-sich-testen-lassen-sollte-45054>

„Der erste Ansprechpartner ist der Hausarzt. Rufen Sie Ihren Hausarzt an, schildern Ihren Verdacht und vereinbaren Sie einen Termin. Bei diesem Termin sollten Sie räumlich oder zeitlich von anderen Patienten getrennt sein. Wenn eine Indikation zur Testung vorliegt (siehe vorheriger Punkt), sollte der Hausarzt einen Rachenabstrich machen und an ein geeignetes Labor versenden.

Der Verdachtsfall muss dem Gesundheitsamt gemeldet werden. Patienten, die nur leicht erkrankt sind, müssen nicht zwangsläufig in einem Krankenhaus aufgenommen werden, können aber unter häusliche Beobachtung gestellt (in Quarantäne) werden. Wenn das Laborergebnis vorliegt, in der Regel am gleichen Tag oder Folgetag, wird das weitere Vorgehen vom Gesundheitsamt festgelegt.

Übrigens müssen Angestellte und Selbstständige keine Sorge vor Einkommenseinbußen haben. Wenn das Gesundheitsamt eine offizielle Quarantäne für Sie anordnet (zu Hause oder in einer Klinik), dann zahlt bei

Angestellten in der Regel der Arbeitgeber weiter Lohn. Selbstständige erhalten eine Vergütung für ihren Verdienstausschlag.“

Quarantäne <https://www.br.de/nachrichten/bayern/coronavirus-was-passiert-bei-haueslicher-quarantaene,Rrnjrq9>

Wer kommt überhaupt in Quarantäne?

Als gefährdet gilt zum Beispiel, wer mindestens 15 Minuten lang face-to-face mit einem Infizierten gesprochen hat, in der selben Kino-Reihe oder der selben Sitzreihe im Flugzeug saß oder wer von einem Infizierten angehustet oder angeniest wurde. Für solche Menschen wird dann Quarantäne angeordnet. Und da die Inkubationszeit beim Corona-Virus wohl zwei Wochen beträgt, dauert diese Quarantäne genauso lang. Für diese Zeit kann man einen Verdienstausschlag beantragen.

Wie sieht die Quarantäne aus? Dürfen die Menschen zum Beispiel einkaufen gehen?

Nein. Die Quarantäne ist eine strikte Maßnahme. Die Betroffenen müssen zuhause bleiben und den Kontakt zu Mitbewohnern so gut es geht vermeiden. Sie müssen zweimal täglich Fieber messen und Tagebuch führen über mögliche Symptome, über die Körpertemperatur sowie über Kontakte mit Personen. Was das Einkaufen angeht: Wer in Quarantäne ist, muss Freunde oder Bekannte bitten, einzukaufen. Diese müssten die Einkäufe dann vor der Tür abstellen.