Der „Corona-Knigge“ für Jung und Alt

Kleiner Leitfaden zur Hygiene in Zeiten der COVID-19-Pandemie



Das will ich wissen!

Herausgegeben von der
Deutschen Gesellschaft für Krankenhaushygiene e.V. und der
Deutschen Gesellschaft für Hygiene, Umweltmedizin und Präventivmedizin e.V.

Impressum

Herausgeber:
© Deutsche Gesellschaft für Krankenhaushygiene e.V. (DGKH)
Joachimsthaler Straße 10, 10719 Berlin
Webseite: www.krankenhaushygiene.de, E-Mail: info@krankenhaushygiene.de

© Deutsche Gesellschaft für Hygiene, Umweltmedizin und Präventivmedizin e.V. (GHUP)
c/o Institut für Hygiene und Umweltmedizin, Breisacher Straße 115B, 79106 Freiburg
Webseite: www.ghup.de, E-Mail: info@ghup.de

Autorinnen und Autoren:
Dr. med. Peter Walger, Vorstandssprecher der Deutschen Gesellschaft für Krankenhaushygiene (DGKH)
Prof. emer. Dr. med. Martin Exner, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Krankenhaushygiene (DGKH)
Dr. rer. nat. Jürgen Gebel, Geschäftsstellenleiter des Verbunds für Angewandte Hygiene (VAH)
Carola Ilschner, Institut für Hygiene und Öffentliche Gesundheit des Universitätsklinikums Bonn
Prof. Dr. med. Gerhard A. Wiesmüller, Dr. rer. nat. Julia Hurraß, Dr. med. Dr. PH Annelene Kossow, Gesundheitsamt der Stadt Köln
Priv.-Doz. Dr. med. habil. Sabine Gleich, Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München
Prof. Dr. med. Caroline Herr, Präsidentin der Gesellschaft für Hygiene, Umweltmedizin und Präventivmedizin (GHUP), München
Prof. Dr. rer. nat. Melanie M. Brinkmann, Helmholtz Centre for Infection Research, Braunschweig
Prof. Dr. med. Ursel Heudorf, MRE-Netz Rhein-Main, Frankfurt/Main

Korrespondierende Autoren: Dr. med. Peter Walger, Prof. emer. Dr. med. Martin Exner,
E-Mail: info@krankenhaushygiene.de

Redaktion/Lektorat/Satz: Carola Ilschner, Bonn
Illustrationen: Frank Robyn-Fuhrmeister, Rösrath, www.robyn-fuhrmeister.de
Abbildungsnachweis, Seite 8: modifiziert nach M. Mackay, virologydownunder.com
Frei übersetzt: Dr. E.-J. Freyschmidt, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=97096018

Die Erstellung dieser Broschüre wurde ermöglicht durch die finanzielle Unterstützung des Verbunds für Angewandte Hygiene e.V. (Illustrationen und Satz)

Copyright: Alle Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urhebergesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Alle Rechte, auch die der auszugsweisen Vervielfältigung und Verbreitung, sind dem Verlag vorbehalten.
Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in der Zeitschrift, auch ohne besondere Kennzeichnung, berechtigt nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Das Copyright für die Illustrationen liegt beim Verbund für Angewandte Hygiene.

Verlag: Congress Compact 2C GmbH, Joachimsthaler Straße 10, 10719 Berlin
Telefon: +49 30 88727370 · Fax: +49 30 887273710, E-Mail: info@congress-compact.de

Druck: SAXOPRINT GmbH, Enderstraße 92 c, 01277 Dresden

1. Auflage 12/2020
50.000 Exemplare

ISBN
978-3-937678-15-3

Inhalt

Vorwort 3
Herausgeber 5
Auf einen Blick: Die 10 wichtigsten Regeln des Corona-Knigge 6

GRUNDLAGEN

Das Virus: Wer oder was ist SARS-CoV-2? 7
Übertragungswege: Wie stecke ich mich an? 9
Risikogruppen: Wer ist besonders gefährdet? 10
Die AHA+L-Schutzmaßnahmen: Wie kann ich mich schützen? 11
Zusätzliche Schutzmaßnahmen 19
Symptome: Habe ich COVID-19 oder ist das nur eine Erkältung? 20
Was tue ich bei Verdacht auf COVID-19? 21
Hilfe vor Ort: Wie unterstützt mich das Gesundheitsamt? 23
Tests, Tests, Tests: Welche Tests gibt es eigentlich? 24
Diagnose Corona-positiv: Und jetzt? 25

ZUHAUSE

Zuhause im Privathaushalt 26
Zuhause im Privathaushalt mit immungeschwächten Menschen 28
Zuhause im Wohnheim 30
Zuhause in Quarantäne 31
Zuhause in Isolierung 32

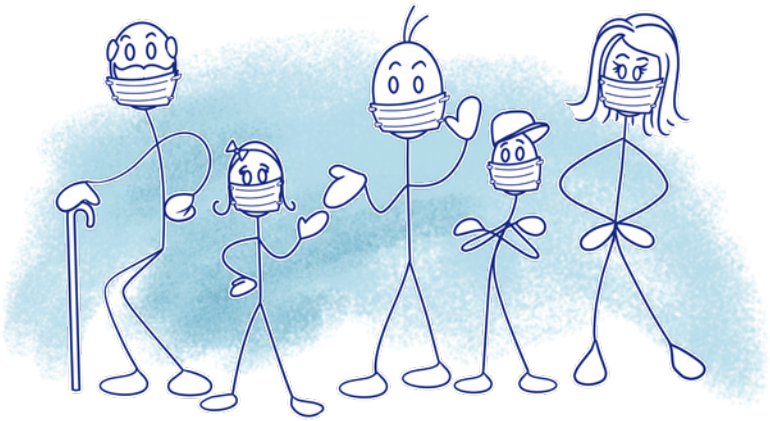
AUSSER HAUS IM ÖFFENTLICHEN RAUM

Was bedeutet „Lockdown"? 34
Sicher unterwegs 34
Sicher am Arbeitsplatz 35
Sicher in Kita und Schule 36

Gut vorbereitet ... meine Angehörigen im Altenheim besuchen 37
Gut vorbereitet ... meine Angehörigen in der Klinik besuchen 38
Gut vorbereitet ... meine Freizeit genießen 39
Gut vorbereitet ... von Kopf bis Fuß pflegen 43
Es gibt nicht nur Corona ... Arzt- und Zahnarztbesuche 44
Notfallbehandlungen 45
Impfschutz 46

SCHLUSSWORT

Wir lernen immer dazu 47
Wo kann ich mich weiter informieren? 48



Liebe Leserinnen und Leser,

Wir haben für Sie diese Broschüre geschrieben, weil wir mit großer Sorge sehen, dass dort, wo die meisten Ansteckungen passieren, ein dringender Bedarf für konkrete alltagstaugliche und für jeden verständliche Handlungsempfehlungen besteht. Es ist doch verwunderlich, dass trotz jeder Verschärfung der Maßnahmen im öffentlichen Leben, trotz Schließung der meisten Einrichtungen des öffentlichen und kulturellen Lebens die Infektionen nicht weniger werden! Da nützt auch kein Schimpfen auf die Unvernunft und kein Beschimpfen der Unvernünftigen, kein Lästern über die Jugend und keine noch so strenge Ermahnung oder Drohung. Weder eine Verharmlosung, noch das Leugnen, noch der Alarmismus bringen uns weiter.

Auf die nicht fallenden Infektionszahlen mit immer stärkerem Lockdown zu reagieren, ist keine langfristig wirkungsvolle Strategie, weil nach dem Lockdown die Zahlen wieder ansteigen werden, wenn nicht alltagstaugliche Hygienemaßnahmen vermittelt und eingehalten werden. Die Empfehlung zu Mundspülung und Gurgeln ist ein Beispiel dafür, wo noch Potenziale für mehr Schutz vor Ansteckung ungenutzt sind. Es helfen nur konkrete Hilfestellungen für den Alltag, praktische Tipps für den privaten Lebensbereich und Informationen, wie und wo man sich schützen muss, wann man besonders streng und vorsichtig sein sollte und auch, wann man es etwas lockerer angehen kann, z. B. an der frischen Luft.

Nicht alle Empfehlungen passen haargenau in Ihren Alltag, weil der generelle oder teilweise Lockdown und regional unterschiedliche Regeln das eine verbieten und das andere erlauben. Wenn wir also Tipps geben, wie ein Restaurantbesuch erfolgen kann, und die Restaurants sind geschlossen, sollte man zumindest wissen, wie es gehen könnte oder gehen sollte, wenn sich die Dinge ändern.

In der italienischen Lombardei hat man im Rahmen einer Studie Folgendes festgestellt: Je mehr man das öffentliche Leben durch einen strikten Lockdown herunter fährt, desto mehr steigen die Infektionszahlen im privaten Umfeld, so dass sich an der Gesamtzahl nichts ändert. Das könnte auch eine Erklärung für die Situation in Deutschland sein. Deswegen möchten wir insbesondere auch Empfehlungen für das private Umfeld geben.



Der Namensgeber unseres kleinen Ratgebers ist der Autor des Werks „Über den Umgang mit Menschen", der Schriftsteller Freiherr von Knigge. Dieses Werk, oft kurz „Knigge" genannt, ist zwar im Original von 1788, es gibt aber neue Ausgaben und, ja, sogar eine Knigge-App gibt es! Knigge wollte nicht einfach nur unreflektiert Benimm-Regeln aufstellen, die man zu befolgen hat, er stellte die zentrale Frage „Wie verhalte ich mich zu mir selbst und zu anderen?" in den Mittelpunkt. Das fragen auch wir uns heute oft angesichts der Flut von Vorschriften, Empfehlungen und Regeln zum Thema Corona, die wir sortieren müssen. Und hier setzen wir an.

Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß beim Lesen unseres „Corona-Knigges", unserer kleinen Broschüre zum Umgang mit dem Corona-Virus und dem menschlichen Umgang miteinander.

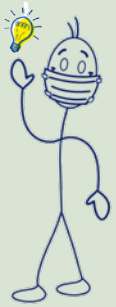
Bonn, im Dezember 2020
Peter Walger, Martin Exner, Jürgen Gebel, Carola Ilschner,
Gerhard A. Wiesmüller, Julia Hurraß, Annelene Kossow,
Sabine Gleich, Caroline Herr, Melanie Brinkmann, Ursel Heudorf

Wer steht hinter dem „Corona-Knigge"?

Hygiene ist die Wissenschaft von der Verhütung von Erkrankungen und der Erhaltung von Gesundheit. Wir, die wir uns seit vielen Jahren mit Fragen der Hygiene aus wissenschaftlicher Perspektive und in der täglichen Praxis befassen, sind in Universitätsinstituten, in Kliniken und im Gesundheitsamt tätig. Wir gehen mit Ihnen durch Ihren Alltag und erläutern, welche Maßnahmen durch Sie umgesetzt werden können und welche Maßnahmen in Ihrem Alltag, im privaten und beruflichen Umfeld hilfreich sind, um sich und andere vor Ansteckungen zu schützen.

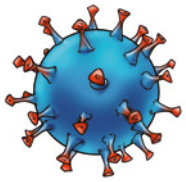
Herausgeber des Corona-Knigge ist zum einen die **Deutsche Gesellschaft für Krankenhaushygiene e.V. (DGKH)**. Sie ist die Fachgesellschaft für Hygiene in Deutschland, nicht nur für das Krankenhaus, sondern auch für andere medizinische und pflegerischen Einrichtungen und überall dort, wo Fachwissen zur medizinischen Hygiene und zu Infektionsschutz notwendig ist. Mitherausgeber ist die **Gesellschaft für Hygiene, Umweltmedizin und Präventivmedizin e.V.** (GHUP). Sie ist eine interdisziplinäre wissenschaftliche Fachgesellschaft für alle in den Bereichen Hygiene, Umweltmedizin, Präventivmedizin sowie Environmental und Public Health Sciences tätigen Wissenschaftler.

Die 10 wichtigsten Regeln des Corona-Knigge



1. Masken helfen.
2. Abstand hilft am besten.
3. Draußen ist immer besser als drinnen.
4. Der private Bereich ist ein Corona-Hotspot.
5. Für den privaten Bereich hat jeder Einzelne Verantwortung.
6. Alarmismus bringt nichts, er stumpft ab.
7. Der Schutz von Freunden und Familie ist eine echte Herausforderung.
8. Mundspülen und Gurgeln ist in – andere anzustecken ist out.
9. AHA + L sollte jeder kennen.
10. Ab Sommer wird es besser – wenn wir uns alle impfen lassen!

Wer oder was ist SARS-CoV-2?



ⓘ *In diesem kleinen Ratgeber geht es um SARS-CoV-2. Das ist der Name des neuen Virus, das erst Anfang 2020 als Auslöser der Erkrankung COVID-19 identifiziert wurde. SARS-CoV-2 ist ein Virus, das zur Familie der Corona-Viren gehört. Oft wird der Erreger nur kurz „Corona" (lat. für Kranz, Krone) genannt. Diesen Kurznamen verwenden wir auch in unserem Corona-Knigge.*

Gegen dieses Virus hatte die Weltbevölkerung zum Zeitpunkt der Entdeckung keine Abwehrkräfte. Das war die entscheidende Voraussetzung für seine weltweite, d. h. pandemische Ausbreitung. Solange keine Immunität aufgebaut ist, sei es durch die Infektion selbst oder durch eine Impfung, kann grundsätzlich jeder Mensch angesteckt werden und erkranken. Hierin liegt die wahre Bedrohung der Pandemie. **Eine fehlende Immunität muss durch das persönliche Schutzverhalten jedes Einzelnen ersetzt werden.**

Folgende Eigenschaften des Virus sind sehr wichtig:

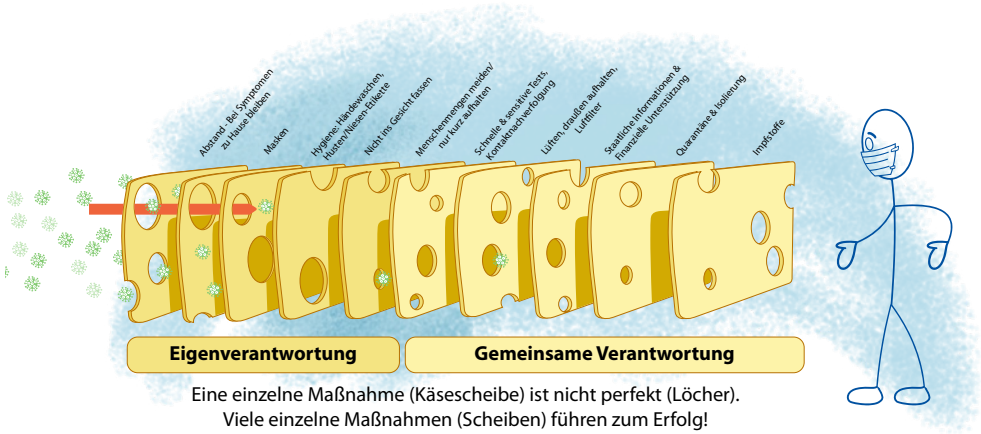
- Mund, Nase und, selten, die Augenschleimhäute sind die Eintrittspforten des Virus in den Körper.
- Im Mund-Nasen-Rachenraum nistet sich das Virus ein und vermehrt sich in den Schleimhäuten.
- Von den Schleimhäuten aus kann es in die Lunge wandern und dort eine Lungenentzündung verursachen.
- Aus dem Mund-Nasen-Rachenraum wird das Virus durch das Ausatmen wieder nach außen befördert und kann die Menschen der Umgebung anstecken.
- Der Mund-Nasen-Rachenraum ist sowohl die Eintritts- als auch die Austrittspforte.



Alle Maßnahmen, die den Ein- oder Austritt des Corona-Virus in bzw. aus dem Mund-Nasen-Rachenraum ganz oder teilweise verhindern oder behindern, oder die Viruslast dort reduzieren, schützen vor einer Ansteckung und Weiterverbreitung.

Wir wissen bereits einiges über dieses Virus und lernen täglich dazu. Je mehr wir über das Virus wissen, desto besser können wir uns schützen. Viele der Eigenschaften von SARS-CoV-2 finden wir aber auch bei anderen Krankheitserregern, wie beispielsweise bei Erkältungs- oder Grippeviren oder bei den anderen Coronaviren. Unsere Kenntnisse und Erfahrungen im Umgang mit bekannten Krankheitserregern helfen uns jetzt, die richtigen Maßnahmen zu treffen. Wir müssen nicht alles neu erfinden.

Das Schweizer-Käse-Modell in der Corona-Pandemie-Bekämpfung zeigt:
Um eine Ausbreitung zu verhindern, bedarf es vieler Maßnahmen zusammen (*Abbildung nach I. Mackay*)**:**



Eine einzelne Maßnahme (Käsescheibe) ist nicht perfekt (Löcher).
Viele einzelne Maßnahmen (Scheiben) führen zum Erfolg!

Wie stecke ich mich an?

ⓘ *Das Corona-Virus wird so gut wie ausschließlich von Mensch-zu-Mensch übertragen. Vom Corona-Virus wissen wir, dass es sich zuerst im Mund-Nasen-Rachenraum vermehrt. Bei einigen der Infizierten, man schätzt bei ca. 20 %, können sich im Mund-Nasen-Rachenraum sehr hohe Konzentrationen entwickeln. Je höher die Konzentrationen sind, umso höher ist auch die Wahrscheinlichkeit einer Übertragung. Menschen, die hohe Konzentrationen des Virus verbreiten, nennt man auch Superspreader.*

Viren können sich nur in Körperzellen, in welche sie eindringen, vermehren. Das funktioniert nach dem „Schlüssel-Schloss-Prinzip": Um in die Zellen der Schleimhäute des Mund-Nasen-Rachenraums zu gelangen, hat das Virus einen Schlüssel und braucht das dazu passende Schloss. Bei diesem Schloss handelt es sich um ein spezifisches Enzym, das ACE-2-Enzym. Hieran haftet sich das Virus und kann so in die Zelle gelangen. Speziell im Mund-Nasen-Rachenraum finden sich hohe Konzentrationen dieses Enzyms. Nachdem die Viren in die Schleimhautzellen eingedrungen sind, brauchen sie noch 2 – 3 Tage, um sich so stark zu vermehren, dass Infizierte auch wiederum andere Personen anstecken können.

Der Mund-Nasen-Rachenraum ist die wichtigste Eintrittspforte in unseren Körper. Er ist auch das wichtigste Reservoir, aus dem die Corona-Viren wieder freigesetzt werden und andere anstecken können. Wenn wir diesen Bereich schützen, können wir die Aufnahme der Viren kontrollieren und im besten Falle vollständig verhindern.

Bei infizierten Personen unterscheidet man **zwei Zustände: Infektion mit Symptomen und ohne Symptome**. Die Ansteckungsgefahr besteht schon vor Symptombeginn. Bei einigen ist der Zustand ohne Symptome nur kurz, ca. 2 – 3 Tage lang. Andere bleiben komplett gesund, das sind die wirklich asymptomatischen Menschen. Am häufigsten sind es Kinder und Jugendliche, die von der Infektion nichts merken.

Die Viren müssen in den Mund-Nasen-Rachen-Raum eingeatmet werden, um eine Infektion verursachen zu können. Auch auf dem direkten Weg können virushaltige Tröpfchen auf die Schleimhäute gelangen, z. B. durch direktes Anhusten oder Anspucken. Zudem können sie indirekt über die Hände hineingetragen werden. Dies ist der Fall, wenn an den Händen Viren haften, die wir durch Berührung von Oberflächen und Gegenständen aufnehmen, die mit virushaltigem Speichel oder Husten- und Nies-Sekreten verschmutzt wurden. Fassen wir dann mit den Händen an Mund, Nase oder Augen, können die Viren an die Schleimhäute gelangen.

Die Freisetzung der Viren geschieht durch Ausscheidung von Tröpfchen-Aerosol-Gemischen beim Atmen, Husten, Sprechen, Singen und Niesen. Die weit **überwiegende Zahl der Übertragungen erfolgt im Nahbereich**, d. h. in einer Entfernung von 1 – 1,5 Metern. Die Übertragung im Fernbereich (über Aerosole) ist seltener und verlangt in der Regel besondere Rahmenbedingungen wie dicht besetzte Räume, kühle Temperaturen, fehlende Frischluftzufuhr und Verdriftungen z. B. über starken Luftzug. Die wenigen gut beschriebenen Beispiele für Fernübertragung zeigen darüber hinaus, dass die betroffenen Personen oft weder Abstand eingehalten noch einen Mund-Nasen-Schutz getragen haben. Auch haben die Menschen in diesen Fällen durch Singen oder körperlich harte Arbeit heftig geatmet und dadurch reichlich Tröpfchen und Aerosole freigesetzt.

Keine Übertragung gibt es nach bisherigem Kenntnisstand **durch Urin, Stuhl, Blut oder durch die Haut**. Alle Bemühungen zur Verhütung und Kontrolle einer Corona-Infektion konzentrieren sich also auf den **Mund-Nasen-Rachenraum**.

Da man selber nicht weiß, ob man bereits infiziert ist, und weil man auch dem Gegenüber die Infektion nicht ansieht, gilt grundsätzlich die Regel:

Handle immer so, als ob Dein Gegenüber oder Du selber Corona-Viren ausscheidest und verbreitest.

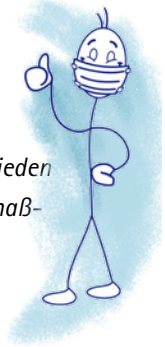
Wer ist besonders gefährdet?

ⓘ *Zu einer Infektion gehören immer zwei: Infektionserreger und Patient/-in. Bei COVID-19 steigt das Risiko für einen schweren Verlauf ab ca. 60 Jahren sowie bei Vorliegen einiger Vorerkrankungen. Fettleibigkeit und Rauchen erhöhen das Risiko. Das höchste Risiko eines schweren Verlaufs ist bei Menschen über 70 Jahren mit mehreren Vorerkrankungen und weiteren Risikofaktoren zu beobachten. Doch muss man genauer hinsehen: Ein medikamentös gut eingestellter Diabetes ist z. B. weniger riskant als ein schlecht eingestellter Diabetes mit Gefäß- und Nierenschäden.*

> Alte Menschen erleben häufiger schwere und tödliche Verläufe.
> Schwere Verläufe bei jungen Menschen oder Kindern sind sehr selten und betreffen überwiegend Menschen mit Vorerkrankungen.
> Die Ansteckung selbst ist bei Kindern bis ca. 14 Jahre seltener.
> Schwangere haben nach aktueller Literatur ein höheres Risiko für einen schweren Verlauf und für Frühgeburten.
> Die Bewertung des Infektions- und Erkrankungsrisikos erfolgt nach **ärztlicher Gesamteinschätzung**, sie ist **keine Diagnose der Selbsteinschätzung**.
> Aus der Einschätzung „gefährdet" oder „nicht gefährdet" darf kein unterschiedliches Schutzverhalten abgeleitet werden. **Jeder sollte sich so verhalten, als ob er selbst oder sein Gegenüber ansteckend sein könnte.**

Orientierende Einteilung von Risikogruppen für einen schweren Verlauf

Geringes Risiko	Mittleres Risiko	Hohes Risiko
Gesunde Kinder/Jugendliche/junge Erwachsene Menschen unter 50 mit Vorerkrankungen, die gut therapiert sind Menschen unter 50 mit Vorerkrankungen, die nicht gut medikamentös eingestellt sind, **ohne** weitere Risikofaktoren.	Alter ab 60 Vorerkrankungen, insbesondere, wenn sie nicht gut medikamentös eingestellt sind wie: Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes; Vorerkrankungen der Lunge sowie der Leber, Nieren, und Erkrankungen (z.B. Krebs), die mit Immunsuppressiva behandelt werden. Schwangerschaft	Menschen über 70 mit mehreren zusätzlichen Vorerkrankungen und weiteren Risiken wie Bettlägerigkeit oder Pflegebedürftigkeit Menschen über 80 mit oder ohne weitere Vorerkrankungen
Fettleibigkeit und Rauchen erhöhen das Risiko		



Wie schütze ich mich?

ⓘ *Wir sind einer Infektion nicht schutzlos ausgeliefert. Nachdem wir wissen, wo sich der Erreger in unserem Körper vermehrt und ausgeschieden wird und wie die Ansteckung erfolgt, wissen wir, mit welchen Schutzmaßnahmen wir uns schützen können. Gegen COVID-19, aber auch gegen Grippe, helfen die AHA+L-Regeln.*

Mit der AHA+L-Regel sind die wichtigsten Schutzmaßnahmen gemeint, die weitgehend sicher vor einer Infektion schützen. Es ist ein Bündel von Maßnahmen. Jede einzelne Maßnahme wirkt, in der Kombination mit den anderen wird der Schutz aber immer besser. Noch besser wird es, wenn beim Zusammentreffen mehrerer Menschen alle die Regeln einhalten. Auf diese Weise kann man wahrscheinlich einen fast 100%-igen Schutz erreichen (siehe „Käsemodell" Seite 8).

A *ist die* **Abstandswahrung** *von mehr als 1,5 m zu anderen Menschen.*

H *sind die allgemeinen* **Hygieneregeln***: Händehygiene durch Waschen bzw. Desinfektion, die Husten- und Nies-Etikette (Armbeuge, Einmaltaschentücher), Mundspülung mit Gurgeln mit geeigneten Spüllösungen (siehe Seite 19), Reinigung von häufig berührten und damit Viruskontaminierten Oberflächen mit geeigneten Mitteln (siehe Seite 15).*

A *ist das Tragen von Masken als Atemschutz: Mund-Nasen-Bedeckung (***Alltagsmasken***), medizinischer Mund-Nasen-Schutz (MNS oder OP-Masken) oder Atemschutzmasken (FFP2).*

L *ist die* **Lüftung***. Die Frischluftzufuhr dient der Verdünnung der Konzentration möglicher virushaltiger Schwebeteilchen (Aerosole).*

Unser eigenes Verhalten

Zum einen gibt es die gesetzliche Verpflichtung, die AHA+L-Regeln einzuhalten. An vielen Stellen hängen Schilder und Plakate, die uns daran erinnern. Die Medien am Wohnort informieren auch darüber. Wer sich nicht daran hält, kann mit einem Ordnungsgeld bestraft werden. Doch es gibt auch Situationen, für

die es keine verbindlichen Verordnungen gibt oder wo keine Schilder uns an die Regeln erinnern: im privaten Umfeld, zu Hause, in der Familie, beim geselligen Beisammensein, in der Arbeitspause, auf dem Nachhauseweg, in unserem Auto, wenn wir jemanden mitnehmen. **Überall finden sehr viele Ansteckungen statt. Hier können nur das eigene Wissen, eine positive Einstellung und Verantwortungsbewusstsein helfen.** Es gilt:

> Ich kann durch mein persönliches Verhalten mitwirken.
> Ich kann durch einfache Maßnahmen mich und andere vor einer Infektion schützen.
> Die Hygienemaßnahmen schützen effektiv.
> Ich stelle mich in meinem Alltag auf die Situation ein und mache die AHA+L-Regeln zu einer Gewohnheit im täglichen Ablauf.
> Die wichtigsten Hilfsmittel wie Alltagsmaske (Mund-Nasen-Schutz) und ggf. Händedesinfektionsmittel trage ich bei mir bzw. habe diese in meiner direkten Umgebung zur Verfügung.
> Ich bereite mich darauf vor, dass ich selber oder Familienmitglieder positiv getestet werden, und weiß dann, was ich zu beachten habe.
> Es ist entscheidend, dass ich selber mitwirke. Wir sind alle dafür verantwortlich, die Ausbreitung einzugrenzen.

A wie Abstand

Abstand ist die effektivste Maßnahme. **Draußen im Freien schützt der Abstand zu 100 %, auch ohne Maske.** Das Problem sind die **überraschenden Situationen** in der Warteschlange, an Haltestellen, auf Treppen, am Schalter oder wenn sehr viele Menschen zusammenkommen wie in Fußgängerzonen, auf Märkten oder nach Veranstaltungen, wenn alles nach draußen strömt.

Daher: Immer eine Maske dabei haben, immer daran denken, dass Abstand nicht immer möglich ist. Bei kurzen, nahen Kontakten hilft Folgendes: Kopf abwenden, kurz Atem anhalten, den Weg ändern, stehen bleiben. Kurze Kontakte sind kaum riskant, lange Kontakte umso mehr.

H wie Hygiene

Berührung von Menschen oder Gegenständen mit den Händen vermeiden oder reduzieren	– Kein unnötiges Anfassen ohne anschließendes Händewaschen (z. B. „Ellenbogengruß" statt Händeschütteln). – Türklinken, Griffe, Geländer möglichst nicht anfassen (ggf. Ellenbeuge oder Handrücken nehmen, Papierhandtuch, Ärmel über die Hände ziehen). – Hände aus dem Gesicht (Mund, Nase, Augen) fernhalten.
Hände waschen	Hände unter fließendem, nicht zu warmem Wasser nass machen, einseifen und überall sanft einreiben. Seife gut abspülen, gründlich abtrocknen. Die Dauer des Einseifens sollte nicht zu kurz sein (etwa 20 Sekunden), lieber mal öfter waschen, wenn die Möglichkeit besteht: – wenn man nach Hause kommt, – vor dem Essen und Kochen, – nach dem Toilettengang, – nach Handkontakt mit Tieren, – nach sichtbarer Verschmutzung, – nach dem Naseputzen. Hände mit Hautcreme pflegen.
Hände desinfizieren	– Anstelle von Waschen, falls keine Waschmöglichkeit vorhanden ist (z. B. unterwegs). – Vor allem in medizinischen und pflegerischen Einrichtungen oder wenn Erkrankte im Haushalt leben. – Desinfektionsmittel in saubere, trockene Hände geben, Spender dabei nicht berühren, Menge: etwa 3 ml (eine Hohlhand voll), Einreibedauer: 30 Sekunden, Hände an allen Stellen benetzen. – Wirkspektrum des Desinfektionsmittels: bakterizid (gegen Bakterien), levurozid (gegen Hefepilze) und zusätzlich begrenzt viruzid (gegen behüllte Viren). – Auswahl aus der Desinfektionsmittel-Liste des Verbunds für Angewandte Hygiene (VAH) oder des RKI.

Flächen reinigen, die von vielen Händen angefasst werden (Handkontaktflächen)	– Vor allem Handkontaktflächen: Türklinken, Fenster- und Schubladengriffe, Treppen- und Handläufe etc. – Reinigung mit tensidhaltigen Produkten. – Nach Gebrauch Wischtücher bei 60 °C mit Vollwaschmittel waschen. – Flächendesinfektion nur, wenn Erkrankte im Haushalt leben und im medizinisch-pflegerischen Bereich. – Wirkspektrum des Desinfektionsmittels: bakterizid (gegen Bakterien), levurozid (gegen Hefepilze), zusätzlich begrenzt viruzid (gegen behüllte Viren). – Auswahl aus der VAH- oder RKI-Desinfektionsmittel-Liste. – Anwenderfreundlich sind Ready-to-Use-Wischtücher auf Alkoholbasis.
Husten- und Nies-Etikette	– Kopf zur Seite drehen, in ein Taschentuch oder in die Armbeuge husten und niesen, anschließend Hände waschen. – Husten/niesen mit Maske: Maske nicht abnehmen, in die Maske husten/niesen. Danach Maske wechseln, dafür immer mehrere Masken dabei haben. Verschmutzte Masken in separatem Beutel aufbewahren bzw. Einmalmaske im Müll entsorgen.
Papiertaschentuch entsorgen	– Einmalpapiertaschentuch nutzen und direkt nach Gebrauch im Müll entsorgen.



A wie Atemschutz oder Alltagsmaske

Es gibt **drei Typen von Masken**

1. **Alltagsmasken oder Mund-Nasen-Bedeckung** (MNB),
2. **Mund-Nasen-Schutz** (MNS) oder Medizinischer MNS, auch OP-Maske bzw. chirurgischer Mund-Nasen-Schutz genannt,
3. **Atemschutzmasken (FFP2)** oder international N95-Masken.
   In diesem Knigge sprechen wir nur über FFP2-Masken ohne Ausatmungsventil, FFP2-Masken mit Ventil spielen beim Schutz gegen Corona keine Rolle.

Zusätzlich gibt es die **Schutzbrille** oder das **Gesichts-Visier,** die in der Medizin den Schutz des Gesichts insbesondere der Augen zusätzlich zum MNS sichern. MNS und FFP2-Masken sind zertifizierte Medizinprodukte, MNB bzw. Alltagsmasken sind nicht standardisierte Produkte Marke Eigenbau (möglichst nach Nähanleitung) oder frei verkäufliche, industriell gefertige Artikel.

Je höher das Risiko in der Medizin, desto eher muss eine FFP2-Maske getragen werden. Auch in der Pflege infektiöser Menschen ist je nach Situation eine FFP2-Maske erforderlich. Im normalen Miteinander ohne erhöhtes Risiko sind MNS oder MNB ausreichend. Unter Testbedingungen schirmen FFP2-Masken Corona-Viren zwar besser ab als MNS und MNB, in unserem Alltag ist der Unterschied aber nicht mehr so bedeutend, weil viele Menschen die FFP2-Masken öfter absetzen, da man darunter schwerer atmet, oder weil sie nicht ausreichend dicht und passgenau sitzen. Beim Kauf von MNS- und FFP2-Masken sollte man immer auf Qualitätskennzeichen nach DIN-/EN-Normen achten.

Ein allgemeines Tragen von FFP2-Masken im Alltag als Teil der AHA+L-Regel wird nicht empfohlen.

Masken sind grundsätzlich nicht gesundheitsschädlich, solange sie jederzeit abgesetzt werden können. Wer Atembeschwerden bekommt, setzt sie ab. Im Schlaf, bei Kleinkindern oder Babys, bei Bewusstlosen oder bei bestimmten Vorerkrankungen dürfen Masken nicht aufgesetzt oder getragen werden.

Schutzmaßnahmen: AHA+L

Im Fachhandel gibt es Masken in verschiedenen Größen und Passformen. Die Maske kann nur wirksam Übertragungen verhindern, wenn sie genau richtig passt und dicht ist.

Die Maske muss Mund und Nase vollständig bedecken und dicht anliegen. Auch das Kinn sollte von dem Unterrand der Maske bedeckt sein. Ein Nasenbügel hilft, nach oben abzudichten, Gummibänder halten die Seiten dicht. Ein Bart kann die Abdichtung behindern.

Wichtig oder hilfreich sind folgende Empfehlungen:

> Maske wechseln bei Durchfeuchtung, Verschmutzung oder nach dem Hineinhusten oder Hineinniesen.
> Maske nur an den seitlichen Haltebändern berühren.
> Maske ganz abnehmen, statt sie unter dem Kinn weiterzutragen.
> Papierbeutel, lockere Stoffbeutel oder Brotdose zur Zwischenlagerung bereithalten. Maske nach innen falten. Nicht lose in eine Tasche stecken.
> Maskenpausen nach ca. 45 Minuten sind im Alltag sinnvoll, wenn das Abstandhalten garantiert ist.
> Gebrauchte Alltagsmasken in separatem Beutel nach Hause transportieren und möglichst bald anschließend bei mindestens 60 °C mit Vollwaschmittel waschen und, wenn möglich, heiß bügeln.

Gesichtsvisiere (oder Faceshields)

Visiere sind grundsätzlich kein Ersatz für Masken. Sie dürfen nur zusammen mit einer Maske getragen werden.

Ausnahmen sind Situationen, in denen eine Gesichtserkennung wichtig ist z. B. im Umgang mit Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen, die eine beeinträchtige Wahrnehmung beim Hören haben, die wegen verschiedener Beeinträchtigungen sehr auf Mimik, Lippenlesen und auf eine enge Bindung an bekannte Vertrauenspersonen angewiesen sind. Da der Schutz durch ein Visier unvollständig ist, muss er durch andere Maßnahmen ergänzt werden, z. B. häufigeres Testen, Mundspülungen und mehr Abstand, falls möglich.

L wie Lüftung

Lüften (Frischluftzufuhr) verringert eine mögliche Aerosol-Konzentration in Innenräumen und reduziert dadurch das Infektionsrisiko im Fernbereich, nicht aber im Nahbereich (Tröpfcheninfektion).

> Querlüften: Gegenüberliegende Fenster und/oder Türen öffnen.
> Stoßlüften: Alle Fenster für kurze Zeit weit öffnen.
> Im Winter genügen 5 min, im Sommer kann länger gelüftet werden.
> Hat man nur kleine Fenster oder Dachfenster oder keine gegenüberliegenden Fenster, kann das Lüften durch Öffnen der Türen verbessert werden. Es sollte ein Durchzug erzeugt werden können.
> Räume, die nicht ausreichend gelüftet werden können, sollen nicht für größere Menschenansammlungen und auch z. B. nicht für den Unterricht oder Schulungen benutzt werden.
> Lüften über Nacht oder nach Feierabend ist nicht sinnvoll für die Infektionsprävention. Wo keine Menschen sind, benötigt man keine Lüftung als Infektionsschutz.
> Verbrauchte Luft, d. h. fehlende Frischluft, kann durch Kohlendioxid (CO_2)-Messung nachgewiesen werden. Die Quelle für CO_2 ist die Ausatemluft der Menschen in einem Raum. CO_2-Ampeln (z. B. in Schulen) messen den CO_2-Gehalt der Raumluft. Hohe CO_2-Werte zeigen an, dass gelüftet werden muss.
> Technische Hilfsmittel wie mobile Luftreinigungsgeräte haben keine Auswirkungen auf den wichtigen Übertragungsweg im Nahbereich und können daher auch die AHA+L-Regeln nicht ersetzen.
> Bei Umluft- oder Klimaanlagen oder Luftbefeuchtern im privaten Bereich sollte kritisch und professionell beurteilt werden, ob von ihnen mehr Nutzen oder mehr Schaden ausgeht, z. B. durch Luftströmungen, die Tröpfchen verdriften.



Zusätzliche Schutzmaßnahmen

M Mundspülung

Die Mundspülung mit Gurgeln wird vor zahn- oder HNO-ärztlichen Eingriffen seit Längerem praktiziert. In der Medizin kommen auch andere Situationen in Betracht, z. B. bei Untersuchungen der Atemwege, vor oder bei Beatmungen oder vor Magen-Darmspiegelungen. Eine Anwendung im privaten Bereich könnte eine vielversprechende Maßnahme sein, die einen zusätzlichen Schutz vor Ansteckung bietet. In Frage kämen Anlässe wie Besuche im Pflegeheim oder privat, vor dem Essen in Gruppen oder im Restaurant.

Durch geeignete Spül- und Gurgellösungen wird die **Viruslast im Mund-Nasen-Rachenraum reduziert**. Es ist eine Art Desinfektion („Antiseptik") der Ein- oder Austrittspforte der Viren. Dadurch wird das Infektionsrisiko schätzungsweise für eine halbe bis eine Stunde herabgesetzt.

Empfohlen werden zur Mundspülung vor allem das Gurgeln mit Mundwässern auf Basis ätherischer Öle mit und ohne Alkohol. Alternativ können 1,25 % PVP-Iod-Lösung (auch als Spray), Grüner Tee oder Kochsalz-Lösung verwendet werden. So wird gegurgelt: 20 ml Spüllösung in den Mund, mindestens 30 Sekunden (besser 1 min) Spülen und Gurgeln, nicht herunterschlucken, vorsichtig ausspucken.

C Corona-Warn-App

Die Corona-Warn-App nutzt das Smartphone als Warnsystem für ein Ansteckungsrisiko. Sie informiert Nutzer, wenn sie mit einer nachweislich Corona-positiv getesteten Person Kontakt hatten, allerdings nur, wenn diese ebenfalls eine Corona-Warn-App aktiviert und diese Information dort eingegeben hat. Dadurch hilft die App, Infektionsketten für COVID-19 schneller zu erkennen und zu durchbrechen. Sie erfordert keine Eingabe persönlicher Daten. Die Corona-Warn-App sollte nicht dazu verleiten, dass bei der Anzeige „kein Risiko" die Schutzmaßnahmen für sich und andere nicht eingehalten werden müssen.

Habe ich COVID-19 oder ist das nur eine Erkältung?



ⓘ *Viele Menschen, die mit dem Corona-Virus infiziert sind, haben keine Symptome. Und auch wenn man welche hat: An den Symptomen alleine kann COVID-19 nicht erkannt werden. Daher gilt: Vorsicht bei jedem neuen Krankheitssymptom, auch wenn es nicht auf den ersten Blick mit den Atemwegen zu tun hat. Typisch und am häufigsten sind allerdings alle Symptome der Atemwege: Schnupfen, Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Husten, Atembeschwerden, Gesichts- und Kopfschmerzen. Dazu können Fieber und allgemeine Abgeschlagenheit kommen. Eine Lungenentzündung kündigt sich mit zunehmendem Krankheitsgefühl, mehr Husten, Fieber und Luftnot an, zunächst bei körperlicher Belastung, dann auch in Ruhe.*

Die folgenden Symptome, die zunächst ohne Bezug zu den Atemwegen sind, können ebenfalls als erste vor den eigentlichen und typischen Atemwegssymptomen oder auch später auftreten: Bauchbeschwerden, Appetitlosigkeit, Durchfall, Muskel- und Gelenksbeschwerden, Schlafstörungen, Unruhezustände und Tagesmüdigkeit. Typisch sind auch Geruchs- und Geschmacksverlust, vor allem bittere und süße Lebensmittel werden nicht erkannt.

Symptome für COVID-19 nach Häufigkeit

Typische Symptome und Häufigkeit	Weitere Symptome	Seltene Symptome
Husten ca. 40 % Fieber ca. 30 % Schnupfen ca. 25 % Störung Geruchs- und Geschmacks-Sinn ca. 20 % **Pneumonie** 2 %: meistens ab 2. Woche, **stationäre Aufnahme** 11 %, davon auf Intensivstation 8 %	Halsschmerzen Luftnot Kopfschmerzen Glieder- und Muskelschmerzen Appetitlosigkeit Übelkeit und Erbrechen Bauchschmerzen Durchfall	Augenentzündungen Hautausschlag Lymphknotenschwellungen Bewusstseinsstörungen Schläfrigkeit oder Bewusstseinstrübung (diese Symptome sind in hohem Alter häufiger)

An den Symptomen alleine kann COVID-19 nicht erkannt werden. Daher gilt: Vorsicht bei jedem neuen Krankheitssymptom, auch wenn es nicht auf den ersten Blick mit den Atemwegen zu tun hat.

Was tue ich bei Verdacht auf COVID-19?

Jedes neue Symptom, das auf den Beginn einer akuten Infektion hindeuten könnte, sollte als Verdacht auf eine beginnende COVID-19 Erkrankung ernst genommen werden.

Vor allem bei Symptomen der Atemwege wie Husten und Schnupfen treten viele Fragen und Unsicherheiten auf:

Ist es wirklich Corona? Ist es doch nur eine Erkältung? Ist es eine andere Erkrankung? Bin ich selbst gefährdet? Wie schütze ich die anderen? Was sagt mir meine eigene Erfahrung? Soll ich mich testen lassen? Wo kann ich mich testen lassen? Muss ich zum Arzt?

Bereiten Sie sich frühzeitig für den Fall einer Infektion vor. Klären Sie vorab, wo Sie Tests machen können und notieren Sie zwei Orte für Testmöglichkeiten mit Telefonnummern und Informationen zur Erreichbarkeit.

Was Sie in jedem Fall immer sofort tun können:

> Den Schutz vor Ansteckung der Mitmenschen intensivieren: Kontakte einschränken, in Selbstquarantäne gehen, Arbeitgeber informieren, und wenn möglich, Heimarbeit machen, Maske konsequent tragen, gurgeln.
> Einen Test erwägen, sich dafür vorab telefonisch anmelden, die Symptome nennen.
> Grundsätzlich sich während des Wartens auf das Testergebnis so verhalten, als ob man infiziert und damit ansteckend ist.

Symptombox – Wie verhalte ich mich bei folgenden Symptomen:

– Leichte Erkältungssymptome – Geringe Symptome	**Abwarten** und Selbstquarantäne, Abklärung ggf. durch Test, Beobachten, wie sich die Symptome entwickeln (Symptomtagebuch führen)
– Unklarheit über die Ursache von stärkeren Beschwerden: COVID-19, Grippe, banale Erkältung, bakterielle Rachenentzündung, oder Infektion der Nasennebenhöhlen? – Verschlechterung der Symptome, stärkeres Krankheitsgefühl, Kurzatmigkeit bei körperlicher Anstrengung, hohes Fieber – Bauchschmerzen, Durchfall – Sorge um die Verschlechterung der Grundkrankheit: hohe Blutzuckerspiegel, Herz- oder Kreislaufbeschwerden	**Vorstellung beim Hausarzt nach vorheriger telefonischer Anmeldung**
– Zunehmende Kurzatmigkeit bereits bei geringer Belastung oder Luftnot in Ruhe – Schwere Allgemeinsymptome und hohes Fieber – Hinweise auf Verschlechterung einer Grunderkrankung durch Bettlägerigkeit, fehlende Kontrolle der üblichen Medikamenteneinnahme durch Übelkeit, Erbrechen, Schläfrigkeit	Zur Notaufnahme eines Krankenhauses fahren oder fahren lassen, wenn möglich in Begleitung und nach telefonischer Vorankündigung
– Rasche Verschlechterung von Luftnot oder deutliche Verschlechterung von Herzkreislaufbeschwerden, bei Herzschmerzen oder Engegefühl im Brustkorb (Verdacht auf Angina pectoris bzw. Herzinfarkt) – bei allen neurologischen Auffälligkeiten mit Lähmungserscheinungen oder Bewusstseinsveränderungen (Verdacht auf Schlaganfall)	**Notarzt rufen unter 112**



Wie unterstützt mich das Gesundheitsamt?

ⓘ *Es ist ein Hauptanliegen des Gesundheitsamts, ernste Verläufe von COVID-19 zu vermeiden und Infektionsketten in der Bevölkerung zu unterbrechen. Das Gesundheitsamt ermittelt die Quelle von Infektionen und die Kontaktpersonen einschließlich der Kontaktdaten und erteilt Auskünfte.*

Melden Sie sich bei Ihrem Gesundheitsamt,

> wenn Sie positiv auf Corona-Virus getestet wurden und nach 48 Stunden noch nicht kontaktiert wurden,

> wenn Sie ein hohes Ansteckungsrisiko haben (Kategorie 1), weil sie:

- weniger als 1,5 m Abstand für mehr als 15 min ohne Schutz durch Alltagsmasken zu einer positiv getesteten Person hatten;
- direkten Kontakt durch Anhusten, Küssen, Umarmung einer positiv getesteten Person hatten;
- einen gemeinsamen Aufenthalt mit einer infektiösen Person für mehr als 30 min in einem unzureichend gelüfteten Raum hatten (trotz Abstand, aber ohne Maske) und das Gesundheitsamt nicht mit Ihnen in Kontakt getreten ist.

Sie erhalten vom Gesundheitsamt

> Anordnung von und Information zur Isolierung oder Quarantäne,

> Informationen darüber, ob eine Testung sinnvoll ist und wie diese durchgeführt wird,

> Informationen zu Maßnahmen bei Auftreten von Beschwerden,

> Informationen zu Maßnahmen bei Verschlechterung von Beschwerden,

> Informationen zu Ansprechpartnern,

> Zustellung der Ordnungsverfügung.

In Quarantäne müssen Kontaktpersonen, in Isolierung müssen Menschen, bei denen eine SARS-CoV-2-Infektion nachgewiesen wurde.

Welche Tests gibt es eigentlich?

PCR-Test	Antigen-Test	Virusnachweis	Antikörpertest
Direkter Nachweis von Erbmaterial des Virus **(Goldstandard)**	Schnelltest, indirekter Erreger-Nachweis von Eiweißbestandteilen des Virus	Direkter Erreger-Nachweis in Zellkulturen, keine Routinemethode	Nachweis einer durchgemachten Infektion, Bestimmung von Antikörpern (Immunität)

Am häufigsten wird der **PCR-Test** mit der RT-PCR-Methode[1] durchgeführt. Dafür wird mit einem langen Wattestäbchen an der hinteren Rachenwand Probenmaterial entnommen. Der Test ist sehr genau und weist das Erbgut des Virus sicher nach. Meist dauert es etwa 1–2 Tage, bis das Ergebnis vorliegt.

Für den **Antigen-Schnelltest** wird dieselbe Probe wie beim PCR-Test entnommen. Das Testergebnis liegt in 15–30 Minuten vor. Bei symptomatischen Personen ist er recht sicher, bei asymptomatischen ist er nicht zuverlässig, da er geringe Mengen des Virus nicht nachweisen kann. **Deshalb gilt: ein negativer Schnelltest kann eine Infektion nicht ausschließen.** Man entdeckt mit dem Schnelltest jedoch mit einiger Sicherheit die Superspreader. Aus einem negativen Ergebnis kann man folgern, dass die Ansteckungsgefahr nicht sehr hoch ist. Deshalb gilt, weiter die AHA+L-Regeln einhalten und aufpassen, ob man in den nächsten Tagen Symptome entwickelt. In diesem Fall würde man die Kontrolle mit dem PCR-Test machen. Regelmäßige Schnelltests, z. B. ein- oder zweimal pro Woche, erhöhen die Sicherheit.

Für den direkten **Virusnachweis** ist die Anzucht im Labor in Zellkultursystemen notwendig. Dieser Test ist besonders genau, aber sehr (zeit)aufwändig. Im Gegensatz zum PCR-Test weist man ansteckungsfähige Viren nach.

Der **Antikörpernachweis** ist zur Feststellung einer aktuellen Infektion nicht geeignet. Er zeigt SARS-CoV-2-spezifische Antikörper im Blut/Serum an. Er beantwortet v. a. die Frage, wie viele Menschen bereits eine Infektion gehabt haben.

Bis auf den Antikörpernachweis sind alle Tests ausschließlich eine Momentaufnahme zum Zeitpunkt der Testdurchführung.

[1]RT-PCR-Methode (Real-Time Polymerase-Ketten-Reaktion)

Corona-positiv und jetzt?

ⓘ *Bei einem positiven Corona-Test gibt in jedem Fall das Gesundheitsamt spezielle Anweisungen für die Isolierung. Es ist ratsam, die eigene Infektion genau zu beobachten. Dabei hilft Ihnen die Symptombox auf Seite 22. Bei Verschlimmerung oder Sorgen kontaktieren Sie Ihren Hausarzt, bei schweren Symptomen gehen Sie bitte (möglichst nach Voranmeldung) ins Krankenhaus oder rufen den Notarzt.*

Allgemeine Pflegehinweise für den Krankheitsfall zuhause:

> Körperlich schonen, viel trinken, kein Alkohol, Wohnung öfter lüften, trockene überheizte Räume meiden (siehe Seite 32).
> Rauchen reduzieren, am besten aufhören.
> Symptome mit Hausmitteln wie Tees, heiße Suppen, und Inhalieren behandeln.
> „Grippemittel" zur Fiebersenkung, zur Symptomlinderung oder gegen Schmerzen (z. B. Paracetamol) einnehmen.
> Gurgeln mit Mundspüllösung (siehe Seite 19).

In der Arztpraxis:

> Der Hausarzt/die Hausärztin beurteilt die Symptome und den Schweregrad der Infektion. Er/sie klärt andere Diagnosen ab, verschreibt ggf. Medikamente, ggf. auch Antibiotika, falls eine bakterielle Infektion besteht.
> Vereinbaren Sie Kontrollen, evtl. auch eine telefonische Symptomabfrage.
> Der Hausarzt/die Hausärztin kann stationär einweisen oder die weitere ambulante Betreuung übernehmen.

Den Schutz der anderen Menschen im Blick haben:

> Wenn Sie positiv getestet sind, wird eine häusliche Isolierung angeordnet, auch wenn Sie keine oder nur leichte Symptome haben. Ihr Gesundheitsamt teilt auch das Ende der Isolierung mit.
> Informieren Sie selbst, soweit möglich, alle Ihre Kontakte der letzten 14 Tage.
> Zu weiteren Maßnahmen für die Zeit der Isolierung zuhause, schauen Sie bitte auf Seite 32.

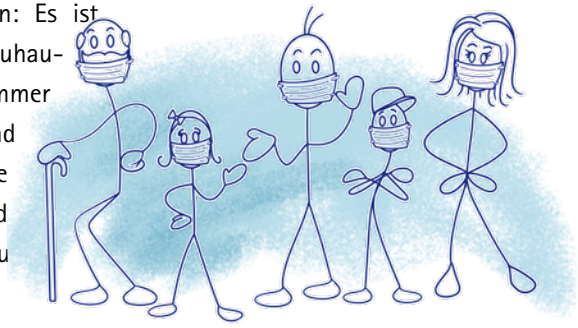
Wenn niemand Symptome zeigt und keiner im Haushalt zu einer Risikogruppe gehört

ⓘ *Wenn Sie von der Arbeit oder dem Einkauf zurückkommen, besteht jedes Mal die Möglichkeit, dass Sie sich unbemerkt angesteckt haben könnten und das Virus mit in Ihr Zuhause bringen. Da das Risiko erst Tage später (nach der Inkubationszeit von etwa 5–6 Tagen) auftritt, unterscheiden sich die Tage nicht, was Ihr Verhalten anbelangt. Sie können theoretisch immer infektiös werden, auch wenn das Risiko Tage zurückliegt.*

Deshalb achten Sie auf Folgendes:

> Gemeinsam die Schutzmaßnahmen für alle in Ihrem Haushalt vereinbaren.
> Nach jeder Rückkehr Hände waschen, Maske absetzen und an einem sicheren Ort aufbewahren, am besten trocken aufhängen und bald waschen.
> Über mögliche Risikosituationen außer Haus nachdenken, auf eigene neue Symptome achten, mit den Mitmenschen im Haushalt besprechen. Manche nutzen Notizen (z. B. im Smartphone) als Erinnerungshilfe.
> Mehrmals täglich lüften, das hilft auch gegen verbrauchte und überheizte Luft im Winter.
> Reinigen Sie nach sichtbarer Verschmutzung, ansonsten mindestens 1x täglich, gemeinsam genutzte Handkontaktflächen wie Spültasten der Toilette, Türgriffe, Kühlschrankgriffe u. ä. (siehe Seite 15).

In diesem Zusammenhang ist es gut, sich zu verdeutlichen, dass viele der Hygieneregeln nicht nur gegen Corona-Viren helfen, sondern auch gegen andere Viren und gegen Bakterien wirken: Es ist immer ratsam, sich nach Ankunft zuhause die Hände zu waschen. Es ist immer selbstverständlich, die Husten- und Nies-Etikette zu befolgen, die Hände aus dem Gesicht fernzuhalten und das Taschentuch gleich im Müll zu entsorgen.



Zuhause im Privathaushalt

Wenn Freunde oder Familienangehörige zu Besuch kommen

ⓘ *Je nach den Regeln des „Lockdowns" und den Verordnungen an Ihrem Wohnort sind wechselseitige Besuche von Freunden zuhause möglich und natürlich eine schöne Abwechslung. Solche Besuche haben jedoch ihre eigenen Risiken, weil man leider nicht sehen kann, ob jemand infektiös ist und auch nicht unbedingt weiß, ob man selbst infektiös ist. Am besten redet man daher vorher darüber, auf welche Schutzmaßnahmen man nicht verzichten will und sollte. Das ist besonders wichtig, wenn der Besuch länger dauern soll, wenn ein gemeinsames Essen und eine Feier geplant sind, oder der Besuch über Festtage wie Weihnachten bleibt. Und es ist auch besonders wichtig, mit Kindern darüber zu reden und ihnen kindgerecht, ohne zu viel zu belehren oder Angst zu machen, zu erklären, worum es geht. Es gibt eine Vielzahl von kleinen Filmen, Bilderbüchern und Geschichten, die Ihnen dabei helfen. Hinweise finden Sie in unseren Linktipps.*

Erwachsene können Besuche einschränken, Kinder und Jugendliche sollten nur ihre wichtigsten Freunde treffen. Nur einen einzigen auszuwählen, sollte nicht verlangt werden.
Wenn Freunde oder Familienangehörige in einem Umfeld arbeiten, in dem eine hohe Ansteckungs- und Verbreitungsgefahr besteht (beispielsweise im Altenheim oder im Krankenhaus), ist die Situation anders, als wenn es sich um Menschen handelt, die zuhause arbeiten und wenige Kontakte haben. Das gleiche gilt natürlich für Ihre eigene Familie bzw. alle Haushaltsmitglieder. Hier sollte man sich überlegen, ob man nicht besser ein Treffen oder einen gemeinsamen Spaziergang im Freien vereinbart, auch wenn es, je nach Jahreszeit, etwas kühl sein kann.

Zu den Routinemaßnahmen bei Besuch gehören

> Hände waschen.
> Abstand wahren oder Maske tragen.
> Stoß- oder Querlüften, einmal pro Stunde.

Wenn spontan Besuch kommt, sollte man in jedem Fall gemeinsam auf die AHA-Regeln achten und eine Maske tragen, bis man Weiteres besprochen hat.

Wenn immungeschwächte oder -supprimierte Menschen oder Personen mit besonderen Risiken im Haushalt leben

ⓘ *Die Vorsichtsmaßnahmen zuhause gelten ganz besonders, wenn im Haushalt ein Mitglied zur Risikogruppe gehört. Es kann manchmal mühsam und kompliziert sein, sich an alle Maßnahmen zu erinnern, Entscheidungen für das eigene Verhalten zu treffen und Maßnahmen umzusetzen. Doch es lohnt sich immer! Vielleicht kann ein gemeinsam gestaltetes Familienplakat den Zusammenhalt stärken und Klarheit darüber schaffen, was wichtig ist. Wir möchten Sie motivieren, sich ganz offen darüber auszutauschen, was wichtig ist, worüber man sich Sorgen macht und was man dagegen tun kann.*

Einige Grundregeln, die bei immunsupprimierten bzw. immungeschwächten Menschen im Haushalt immer gelten:

> Gemeinsam die Schutzmaßnahmen für alle in Ihrem Haushalt vereinbaren.
> Bei engem Kontakt mit Angehörigen auch zuhause Mund-Nasen-Schutz tragen.
> Wenn möglich, von zu Hause aus arbeiten, immunsupprimierte Kinder sollten digitale Angebote der Schule nutzen.
> Kinder in der Familie, die nicht selbst immunsupprimiert sind, können die Kita oder Schule besuchen.
> Alle Familienmitglieder sollten bei Ankunft zuhause (nach Arbeit, Schule, Einkaufen, etc.) die Alltagsmaske in die Wäsche geben und sorgfältig die Hände waschen.
> Unabhängig von konkreten Einschränkungen sollten bei jedem Zusammensein mit anderen die Hygieneregeln eingehalten werden.
> Menschenansammlungen generell vermeiden.
> Handberührte Flächen 1x täglich oder bei Verschmutzung reinigen oder ggf. mit einem geeigneten Produkt desinfizieren (siehe Seite 15).

Leben Menschen aus Risikogruppen wie ältere Menschen mit Vorerkrankungen (siehe Seite 11) mit im Haushalt, gelten die gleichen Regeln. Die Betreuung von Kindern durch die Großeltern sollte generell weiter vermieden werden.

Zuhause im Privathaushalt

Ambulante Pflegedienste haben intensive Kontakte zu Menschen aus besonders vulnerablen Personengruppen. Auch die zu pflegenden Personen sollten einen MNS während des Besuchs tragen, soweit dies toleriert wird.
Die Mitarbeitenden der Pflegedienste sind oft die ersten Personen, die beim Auftreten von Atemwegserkrankungen oder fieberhaften Erkrankungen an COVID-19 denken, eine ärztliche Abklärung veranlassen und dem Pflegebedürftigen bzw. seinem persönlichen Umfeld Hinweise auf den COVID-19-Verdacht geben. Angehörige sollten engen Kontakt zum Pflegedienst halten, um frühzeitig über Konsequenzen aus dem COVID-19-Verdacht zu sprechen, z. B. Einschränkung von Besuchen bis zum Vorliegen eines Testergebnisses. Eine weitere Beobachtung des Gesundheitszustandes bzw. Veranlassung medizinischer Hilfe sollte erfolgen. Mitarbeitende des Pflegedienstes müssen zuhause bleiben, wenn sie Erkrankungssymptome haben. Angebote für Schnelltests sollten in Anspruch genommen werden.

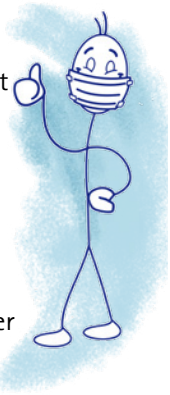
Und was ist mit meinem Haustier?

ⓘ *Es ist nicht auszuschließen, dass sich Haustiere bei ihren Besitzern mit Corona-Viren infizieren. Das wurde in Einzelfällen für Katzen (auch Großkatzen in Zoos) und Hunde beobachtet. Auch Hamster sind empfänglich für das Virus, ähnlich wie Nerze und Frettchen, Meerschweinchen allerdings nicht. Diese Tiere können sich auch untereinander anstecken. Sie zeigen je nach Art unterschiedliche Symptome, werden aber soweit bekannt nicht schwer krank. Infektionen bei Nutztieren wie Hühnern, Enten, Puten oder Schweinen wurden bisher nicht beobachtet.*

> Außer durch Nerze in massenhafter Käfighaltung sind bislang keine Übertragungen von Tieren auf Menschen bekannt.
> Angst vor Ansteckung ist nicht angebracht.
> **Basishygieneregeln für den Umgang mit Haustieren gelten immer**: Händewaschen nach Tierkontakt, sich nicht ablecken lassen, vor allem nicht das Gesicht, Tiere nicht mit ins Bett lassen und Biss- und Kratzwunden ärztlich versorgen lassen.
> Infizierte sollten Kontakt zu Tieren meiden.

Zuhause im Wohnheim

ⓘ *In Wohnheimen kommt es aufgrund der größeren Enge häufiger vor, dass eine Infektionskrankheit gleichzeitig bei mehreren Menschen auftritt. Das ist auch bei COVID-19 nicht anders, und das gilt für Wohnheime jeglicher Art, sei es für Studenten, für Flüchtlinge, für Saisonarbeiter, für Obdachlose. Daher gibt es für jedes Wohnheim oder jede Gemeinschaftsunterkunft immer einen Hygieneplan, bei dem auch Besuchsregeln und gemeinschaftlich genutzte Räume (Küche, Aufenthaltsräume, Sanitäranlagen) besonders berücksichtigt werden.*



> Machen Sie sich mit den Hygieneregeln vertraut und fragen Sie nach, wenn etwas unklar ist.
> Regeln für die Quarantäne bzw. die Isolierung sind sehr ernst zu nehmen, damit sich nicht mehr Menschen anstecken und dann **das ganze Wohnheim in Quarantäne** muss.
> Möchten Sie jemanden im Wohnheim besuchen, melden Sie sich vorher telefonisch und fragen Sie, ob ein Schnelltest möglich ist. Wenn Sie positiv getestet sind, müssen Sie auf den Besuch verzichten. Wenn Sie negativ getestet sind - oder wenn ein Schnelltest nicht angeboten wird –, sollten Sie in jedem Fall beim Besuch einen Mund-Nasen-Schutz tragen.

Worauf muss ich in Quarantäne besonders achten?

ⓘ *Eine Quarantäne wird in der Regel für 14 Tage angeordnet. Die Entscheidung über eine Quarantäne trifft das örtliche Gesundheitsamt. Das ist dann der Fall, wenn nach Beurteilung des Gesundheitsamts bei Ihnen der Kontakt zu einem Menschen mit einer bestätigten Infektion nahelegt, dass Sie ebenfalls infiziert sein könnten. Die Quarantäne soll die Ausbreitung von COVID-19 verhindern.*

Ein konkretes Beispiel: Sie saßen vor 2 Tagen in einer Besprechung direkt neben einem Kollegen und haben keine Maske getragen. Der Kollege ist jetzt positiv auf Corona getestet worden. Sie könnten angesteckt worden sein, ohne es zu merken. Hätten Sie eine Maske getragen und den Abstand eingehalten, könnte Ihnen die Quarantäne evtl. erspart bleiben.

> Der Zeitraum der Quarantäne wird **vom Gesundheitsamt** genau festgelegt und darf nicht eigenständig verändert werden (siehe Seite 23).
> Sie erhalten Quarantäne-Regeln von Ihrem Gesundheitsamt.
> Informieren Sie Ihren Arbeitgeber bzw. die Kita oder Schule.
> Organisieren Sie Hilfe von Freunden und Nachbarn für Ihre Besorgungen.
> Sollten Zweifel daran bestehen, dass Sie die Quarantäne einhalten, kann es sein, dass das Ordnungsamt vor Ort kontrolliert. Das kann durch Anrufe oder durch Besuche vor Ort geschehen.
> Das Gesundheitsamt erfragt Ihren Gesundheitszustand. Es werden auch Symptome abgefragt („**Symptomtagebuch**"). Das ist wichtig, um zu erkennen, ob Sie ärztliche Hilfe benötigen.
> Wenn Sie Symptome während der Quarantäne-Zeit entwickeln, vereinbaren Sie einen Termin für einen PCR-Test (siehe Seite 21 und 24).
> Bei Nicht-Einhaltung der Quarantäne (oder Isolierung) kann eine Geldstrafe verhängt werden.



Die Quarantäne-Anordnung erfolgt in der Regel für 14 Tage bei Risikokontakten nach Beurteilung durch das Gesundheitsamt. Bei bestätigter Infektion wird eine Isolierung von 10 Tagen angeordnet.

Wie mache ich das mit der Isolierung?

ⓘ *Das Gesundheitsamt ordnet eine Isolierung für Sie an, wenn ein PCR-Test ergeben hat, dass Sie „Corona-positiv" sind. In dieser Zeit sollen Sie alle ungeschützten Kontakte einschränken, auch innerhalb des Haushalts, um andere Menschen zu schützen.*

> Infizierte Personen, ob mit Symptomen oder ohne, sollten sich, wenn möglich, in einem eigenen Zimmer aufhalten können.
> Besonders beim Husten oder Niesen sind die Schutzmaßnahmen wie die Husten-Nies-Etikette wichtig. Sehr gut wäre es, im Raum alleine zu sein, bei intensivem Husten den Raum zu verlassen oder bei engen Verhältnissen, ans offene Fenster zu gehen. Wenn möglich, Mund und Nase immer mit einem Taschentuch bedecken (für genügend Nachschub sorgen). Gebrauchte Taschentücher sofort im Müll entsorgen und die Hände häufig waschen.
> Reservieren Sie ein eigenes Bad/Toilette für die infizierte Person oder eine spezielle Nutzungszeit, falls nur ein Bad zur Verfügung steht. Nach Benutzung bitte lüften, Waschbecken oder/und Dusche/Badewanne gut ausspülen, mit Reinigungsmitteln oder alkoholbasierten Desinfektions-Wischtüchern nachwischen, Handkontaktflächen nicht vergessen (siehe Seite 15).
> Haushaltsmitglieder sollten sich möglichst mit Abstand von der erkrankten Person aufhalten. Bei Kontakt sollten beide (auch Kinder) eine Maske tragen.

Zuhause bleiben im Fall einer COVID-19-Erkrankung darf und kann man

> bei leichtem Erkrankungsgrad nach Einschätzung des Hausarztes,
> wenn keine höhergradigen Risiken für Komplikationen bestehen (z. B. Immunsuppression, relevante chronische Vorerkrankungen),
> wenn man die eigene Pflege selbst übernehmen oder gut organisieren kann,
> wenn man die folgenden medizinischen Empfehlungen gewährleisten kann:
  - Symptomkontrolle, Temperaturmessung,
  - regelmäßige Einnahme verordneter Medikamente,
  - regelmäßiger Telefonkontakt zu Gesundheitsamt und/oder Hausarzt,
  - Hilfestellung im Alltag und sofort bei Verschlechterung,
  - ambulante Betreuung durch den behandelnden Arzt,

Zuhause in Isolierung

  - Unterbringungsmöglichkeit in gut belüftbarem Zimmer,
  - konsequente Einhaltung der AHA+L-Regeln und Einstellung aller nicht wichtigen Kontakte.

> Der Fall einer Verschlechterung sollte gut vorbereitet werden:
  - Telefonnummern notieren und erreichbar platzieren oder speichern: Hausarzt, ärztlicher Notdienst, Notarzt, Krankenhaus, Transportdienst, Taxidienst, nächste Angehörige oder andere wichtige Helfer, Nachbarn.



Bei Quarantäne oder Isolierung kann auch eine alternative Unterbringung erwogen werden. Das muss vorbereitet werden. In Frage kommen Zimmer bei Freunden, freie Hotelzimmer, Campingwagen, im Haus von Angehörigen oder Freunden, die mehr Platz haben. Die Unterbringung muss mit dem Gesundheitsamt abgesprochen werden.

So kann ich Erkrankte oder hilfebedürftige Infizierte zuhause unterstützen:

> Absprechen, wer hilft, wer für was zuständig ist, wer wann kommt und wer im Notfall kommen kann.
> Helfen, die Anweisungen des Arztes/der Ärztin zu befolgen. Für die meisten Menschen dauern die Symptome nur wenige Tage und man fühlt sich nach einer Woche wieder deutlich besser.
> Darauf achten, dass die erkrankte Person viel trinkt (siehe auch Seite 25).
> Eine Check-Liste erstellen, welche Hilfen wann nötig sind: Einkäufe, Besorgungen, Haustierbetreuung, Haushalt, Wäsche, Lüften.
> Schmutzige Wäsche des/der Infizierten mit Maske handhaben, nicht ausschütteln, bevorzugt bei 60 °C mit Vollwaschmittel waschen und im Trockner trocknen.
> Auf Anzeichen für eine Verschlechterung des Zustandes der erkrankten Person achten (siehe auch Seite 22).
> Auf sich selbst achten. Wenn Sie Symptome entwickeln, organisieren Sie eine andere Hilfe. Gehen Sie selbst in Isolierung, bis Klarheit über Ihren Zustand besteht und ein Testergebnis vorliegt.
> Mundspülung nach Pflege der erkrankten Person oder nach sonstigen Risikokontakten (siehe Seite 19).

Was bedeutet Lockdown?

Im Grunde bedeutet Lockdown „alles ist zu". Alles, was zum Lockdown gehört, hat damit zu tun, dass wir möglichst überhaupt nicht außer Haus unterwegs sind, dass wir auf Abstand gehen und Kontakte reduzieren, sobald die Zahl an neu festgestellten Infektionen so hoch ist, dass wir die Kontrolle darüber verlieren.

Auch wenn wir aktuell in der Situation eines verschärften Lockdowns stehen, und viele der Tipps und Empfehlungen für den Teil „außer Haus" an der aktuellen Realität und den vielen Verboten vorbeigehen: **Dieser Corona-Knigge hilft für die Zeiten, wenn es Lockerungen gibt, aber die Risiken dennoch nicht verschwunden sind!**

Sicher unterwegs

ⓘ *Alle Verkehrsmittel sind Innenräume und daher Risikobereiche für die Übertragung von Infektionen. Daher immer die AHA-Regeln einhalten. Maske tragen und Abstand wahren ist der beste Schutz innerhalb von Autos, Taxis, Bussen, Bahnen und im Flugzeug.*

> Vorab erkundigen: Manche Airlines, Busse und Bahnen erlauben nur medizinische Masken (MNS).
> Taxis sollten Trennwände haben. Sitzplatz hinter dem Fahrer wählen.
> Nach Nutzung eines Mietautos, Leihfahrrads oder -rollers die Hände waschen oder desinfizieren.
> Menschengruppen und -gedränge in Wartebereichen, auf Rolltreppen, an Haltestellen, Ticketschaltern, Sicherheitskontrollen oder in Flughafenbussen soweit es geht meiden und lieber etwas länger warten.

Weitere Praxishinweise:

> Hustet Sie jemand an? Wenden Sie Ihr Gesicht ab und halten Sie kurz die Luft an! So verhindern Sie den potenziellen Eintrag von Viren.
> Handschuhe sind kein Schutz vor einer möglichen Infektion, wenn man sich dennoch mit den Handschuhen ins Gesicht fasst!
> Öfter mal die Hände waschen. Nur, wenn das nicht geht, alkoholbasierte flüssige oder gelartige Desinfektionsmittel als Reserve mitnehmen.

Sicher am Arbeitsplatz

ⓘ *Arbeitsschutzbeauftragte und Betriebsmediziner/-innen werden in die Corona-angepasste Gestaltung der Prozesse und Abläufe einbezogen. Diese haben die Aufgabe, die neuen Arbeitsschutzvorgaben und -regeln für die jeweilige Situation anzupassen und umzusetzen. Die meisten Arbeitsplätze können mit einem guten Hygienekonzept genutzt werden. Extreme Risiko-Bereiche wie in der Fleischindustrie mit schwerer körperlicher Arbeit in gekühlten Hallen verlangen Sonderlösungen mit gefilterter Frischluftzufuhr.*

Als Arbeitnehmer/-in können Sie Folgendes tun:

> Home-Office-Lösungen, wo immer möglich, in Anspruch nehmen.
> Auf Bewegung, Stressausgleich und genügend Erholungspausen achten.
> AHA-L-Regeln einhalten, vor allem auch in Pausen- und Sozialräumen.
> Mund-Nasen-Schutz tragen, wenn der Mindestabstand nicht eingehalten wird, z. B. bei Besprechungen. Mehrere Masken zum Wechseln mitnehmen.
> Informationen einfordern bzw. beachten, was zu tun ist, wenn Krankheitssymptome auftreten.



Mobile Luftreinigungs-Geräte sind auf keinen Fall ein Ersatz für die AHA+L-Regeln und nur in Verbindung mit einem fachlich angemessenen Lüftungskonzept zu sehen. Räume, die nicht gelüftet werden können, sollten deshalb eher nicht benutzt werden. Nur in begründeten Ausnahmefällen empfiehlt das Umweltbundesamt (UBA) die Verwendung von mobilen Luftreinigungsgeräten. Daher sollten Sie die Empfehlungen des UBA beachten.

Sicher in Kita und Schule

ⓘ *Die Mehrzahl aller Infektionen bei Kindern, Schülerinnen und Schülern, Lehrkräften oder Betreuungspersonen werden außerhalb der Einrichtungen erworben. Häufungen sind fast immer mehrere Einzelfälle ohne Bezug zu Ansteckungen innerhalb der Kita oder Schule. In den höheren Klassen, etwa ab 14 Jahren, steigen die Ansteckungen, besonders auch durch private Risiken genauso wie bei den Lehrern. Auch Lehrkräfte sollten konsequent eine Maske tragen, um sich selbst effektiv zu schützen. Es werden Schnelltests angeboten, die helfen können, zumindest die hochansteckenden Lehrkräfte und Betreuungspersonen und auch ältere Jugendliche zu entdecken. Um vor Ort die Hygienepläne besser umsetzen zu können, wären Hygienebeauftragte Lehrkräfte sehr hifreich, wie von der DGKH vorgeschlagen. Dann könnte vor Ort in Absprache mit dem Gesundheitsamt besprochen und geregelt werden, was im Fall einer Infektion in einer Klasse oder Einrichtung zu tun ist. In der Regel ist es nicht erforderlich, eine ganze Klasse oder größere Gruppen in Quarantäne zu schicken.*

Im Krankheitsfall

Erkundigen Sie sich nach den Regeln, die für die Einrichtung Ihrer Kinder aufgestellt wurden. Eine Testung bei Kindern in gutem Allgemeinzustand ist nicht erforderlich, wenn lediglich eine laufende Nase (Schnupfen) oder eine milde Symptomatik vorliegt. Ist der Allgemeinzustand deutlich beeinträchtigt, wenn Fieber oder Husten von mehr als 2 Tagen vorhanden sind, oder bei erheblichen Bauchschmerzen mit oder ohne Durchfall, oder bei Erbrechen sollte jedes Kind getestet werden, solange der Kinderarzt keine andere Erklärung für die Erkrankung hat. In diesen Fällen darf weder ein Besuch der Kita noch der Schule erfolgen. Bei negativem Test sollte das Kind mindestens 1 Tag beschwerdefrei sein, bevor es wieder in die Einrichtung darf.

Weitere Praxishinweise:

> Wenn möglich, mit dem Fahrrad fahren oder zu Fuß zur Kita/Schule gehen. Bei Gruppenbildung Maske tragen.
> Die Anfangs- und Endezeiten versetzt gestalten, um Gedränge zu vermeiden.

Gut vorbereitet ...
meine Freunde und Angehörigen im Altenpflegeheim besuchen

ⓘ *Auch hier ist ganz klar: Jede Einrichtung hat einen Hygieneplan, an den sich alle halten müssen. Die Bewohnerschaft von Alten- und Pflegeheimen gehören zu den besonders gefährdeten Menschen für einen schweren, auch tödlichen Verlauf von COVID-19. Daher ist hier ganz besondere Vorsicht geboten:*



> Mit Symptomen wie Husten, Halsentzündung, starker Schnupfen, Magen-Darm-Beschwerden, Temperaturerhöhung bzw. Fieber dürfen Sie die Einrichtung nicht betreten.
> Wenn verfügbar, machen Sie vor dem Besuch einen Antigen-Schnelltest. Ist er positiv, dürfen Sie die Einrichtung nicht betreten (siehe auch Seite 24). Ein negativer Schnelltest kann eine Infektion nicht ausschließen. Deshalb müssen Sie trotzdem die AHA+L-Regeln einhalten. Als Maske verwenden Sie am besten einen medizinischen Mund-Nasen-Schutz, oder falls verlangt, eine FFP2-Maske, die aber sicher und dicht sitzen muss.
> Händedesinfektion vor und nach dem Besuch nicht vergessen.
> Bei Einhaltung der AHA+L-Regeln kann auf ein Besuchsverbot verzichtet werden, sofern keine besondere Situation vor Ort bzw. die Verordnungen Ihres Bundeslandes oder Anordnungen der Gesundheitsämter dies erfordert.

Ist Ihr Familienmitglied selbst infektiös, denken Sie bitte an Alternativen wie kurze Besuche vor dem (geschlossenen) Fenster oder hinter Plexiglasschutz, kleine Briefe, Bilder, Fotos und Karten oder Sprachnachrichten und Videochats.

Bewohnerinnen und Bewohner aus Alten- und Pflegeheimen sind mit am stärksten gefährdet und müssen besonders geschützt werden.

Gut vorbereitet ...
meine Freunde und Angehörigen in der Klinik besuchen

ⓘ *Patientinnen und Patienten einer Klinik sind ebenfalls immer besonders gefährdet, schwer an einer Infektion zu erkranken. Auch kann eine Infektion immer zu einem Ausbruch führen, von dem Personal und Patientinnen und Patienten betroffen sind. Für verschiedene Bereiche und Stationen gibt es unterschiedlich strenge Regeln, je nach dem Risiko der dort versorgten Erkrankten. Auf einer Intensivstation sind diese besonders streng. Grundsätzlich gelten in Zeiten von COVID-19 für Kliniken die gleichen Vorsichtsmaßnahmen wie in Altenpflegeheimen:*

> Symptom- und Köpertemperatur-Check vor dem Besuch durchführen! Die Klinik nur symptomfrei betreten!
> Wenn verfügbar und von der Klinik gefordert, vorher Antigen-Schnelltest machen. Ist er positiv, dürfen Sie die Einrichtung nicht betreten.
> Ein negativer Schnelltest kann eine Infektion nicht ausschließen. Deshalb trotzdem AHA+L-Regeln einhalten, als Maske am besten medizinischen Mund-Nasen-Schutz verwenden.
> Händedesinfektion vor und nach dem Besuch nicht vergessen.

Ähnlich wie in Alten- und Pflegeheimen ist auch das Personal in Kliniken besonders häufig von COVID-19 betroffen. Oft ist unklar, wer die Infektion ins Krankenhaus eingebracht hat. **Das Schutzverhalten im privaten Bereich ist genauso wichtig wie am Arbeitsplatz.** Bei steigenden Infektionszahlen in der Region oder in der Klinik selbst, werden die Regeln strenger. Es kann zu einer Begrenzung der Besucheranzahl oder zur Einschränkung der Besuchszeiten bis hin zum kompletten Besuchsverbot kommen. Ausnahmen müssen allerdings immer möglich sein, das gilt für Geburten bis hin zum Besuch von Sterbenden oder anderen wichtigen Anlässen. Immer sind **Ihre Kooperation und Ihre Kreativität** gefragt: Wie können Sie Freunden und Angehörigen dennoch eine Freude machen und mit ihnen in Kontakt treten? Einige Anregungen finden Sie auf Seite 37. Viele Kliniken haben auch Seelsorger, einen Besuchsdienst oder die „Grünen Damen und Herren", die sowohl Ihnen als auch Ihren Angehörigen zur Seite stehen.

Gut vorbereitet ... meine Freizeit genießen

ⓘ *Viele Freizeitaktivitäten, die uns Spaß machen, finden außer Haus statt. Solange wir uns draußen an der frischen Luft aufhalten, ist das Ansteckungsrisiko grundsätzlich deutlich geringer. Auch wenn wir dort auf viele Menschen treffen, unabhängig, ob wir sie kennen oder nicht, oder ob sie aus verschiedenen Haushalten kommen, ist das Ansteckungsrisiko sehr gering. Wir wissen nicht, ob diese Menschen uns anstecken können, genauso können wir nicht sicher sein, ob wir andere anstecken können. An der frischen Luft spielt das solange keine Rolle, solange wir nicht eng beieinanderstehen, uns im engen Kontakt unterhalten oder uns anhusten oder anniesen. Draußen ist es viel leichter, sich vor Ansteckungen zu schützen. Doch sollte man immer damit rechnen, dass es plötzlich zu engen Personenansammlungen kommt, in der Schlange, in der Fußgängerzone, im Ein- und Ausgangsbereich von Läden oder Restaurants. Viele Bereiche in den Städten wie Fußgängerzonen, belebte Geschäftsstraßen in der Innenstadt oder Märkte haben vorsorglich eine Maskenpflicht, obwohl sie unter freiem Himmel liegen.*

Es gibt viele kleine Maßnahmen, die praktisch und alltagstauglich den Schutz vor Ansteckung beim Einkaufen im Supermarkt, beim Einkaufsbummel oder beim Besuch von öffentlichen Einrichtungen erhöhen. Sie ergeben sich aus den bekannten Übertragungsrisiken:

> Für alle Erledigungen Zeiten auswählen, an denen wenig los ist.
> Da die Regeln nicht überall gleich sind, am Eingang informieren, zum Beispiel über schriftliche Aushänge, oder die Mitarbeitenden fragen.
> Bargeldlos bezahlen.
> Immer eine Maske griffbereit haben und Ersatzmasken mitführen.
> Im Supermarkt Einkaufswagen als Abstandshalter nutzen.
> Den Weg nach Hause vorab planen, volle Busse oder Züge sowie ungeschützte Taxis ohne Trennscheibe meiden.
> Wenn möglich, zu Fuß gehen oder mit dem Rad fahren.
> Im eigenen PKW Maske tragen, wenn Personen dabei sind, die nicht aus demselben Haushalt sind.
> Nicht in das Gesicht fassen, das gilt auch, wenn man Handschuhe trägt.

> Schutzhandschuhe sind für Alltagszwecke unnötig.
> Händedesinfektionsmittel in kleinen Flaschen für die Tasche mitführen, falls Handwaschmöglichkeiten fehlen.
> Hände waschen, wenn man nach Hause kommt.

Einige Bereiche haben wir im Folgenden herausgegriffen und geben dazu besondere Tipps. Die zuvor beschriebenen allgemeinen Maßnahmen **gelten immer.**

Sport und Fitness – gerade jetzt ist Bewegung wichtig!

> Jederzeit möglich: Draußen Sport machen: im Park joggen, Federball spielen, Qi Gong u. a.
> Wenn man zu zweit joggt oder mit mehr Personen Sport treibt: Auf Abstand achten, besonders bei heftigem Atmen fliegen die Tröpfchen weiter.
> Wenn Indoor-Sport betrieben wird: Hygieneregeln des Sportbetriebs inklusive Maskenpflicht beachten; standardisierte Einwegmasken bevorzugen und ausreichend Masken zum Wechseln mitnehmen.
> Die Halle/den Indoor-Bereich zügig verlassen.
> Nach dem Sport duschen und Körperpflege am besten zuhause, mindestens aber Hände waschen, immer eigenes Handtuch mitnehmen.

Restaurants, Bars, Kneipen – lokale Unternehmen unterstützen!

> Thekenplätze meiden, Tische mit festen Sitzplätzen und genügend Abstand wählen oder vorher reservieren. Erkundigen Sie sich vorab nach dem Hygieneplan.
> Trägt das Bedienpersonal nur Gesichts-Visiere und keine Maske, anderes Lokal auswählen oder höflich darum bitten, dass ein Mund-Nasen-Schutz getragen wird.
> Den Mund-Nasen-Schutz so lange wie möglich tragen, auch am Tisch, wenn nicht gegessen oder getrunken wird.
> Unterhaltungen nicht zu laut führen, nicht über den eigenen Tisch hinweg kommunizieren.

Gut vorbereitet ins öffentliche Leben

> Unkontrollierter Alkoholkonsum ist eines der Argumente für das Schließen der Gastronomiebetriebe, deshalb: Vorbild sein! Dafür Sorge tragen, dass man wiederkommen kann.
> Gruppenbildung vor den Gaststätten oder beim Verlassen vermeiden. Besondere Vorsicht in der Raucherzone.

Lieferservice – auch eine Alternative, wenn Restaurants geschlossen sind!

> Empfang des Lieferservice mit Mund-Nasen-Schutz an der Tür.
> Möglichst kontaktlos bezahlen oder Geldbetrag passend übergeben.
> Nach dem Empfang der Ware Hände waschen.

Kulturveranstaltungen besuchen – wenn sie wieder angeboten werden!

> Museen, Kinos, Theater und Konzertveranstalter haben in der Regel sehr gute Hygienekonzepte, so dass keine größere Infektionsgefahr von einem Besuch ausgeht, wenn Sie die Maßnahmen befolgen.
> Gleiches gilt für den Gottesdienstbesuch.
> Lassen Sie sich im Zweifelsfall vorab über das Hygienekonzept informieren.
> Planen Sie auch hier eine möglichst risikoarme Hin- und Rückfahrt.

Endlich Urlaub!

ⓘ *Wenn Urlaubsreisen wieder möglich sind, können Sie die Ansteckungsrisiken gering halten, indem Sie sich Urlaubsorte und Transportmittel aussuchen, bei denen weniger Ansteckungsrisiken bestehen: Das ist beispielsweise die Reise mit dem eigenen Auto oder dem Fahrrad an einen Ort, der keine Touristenattraktionen bietet, für die Massenandrang zu erwarten ist, und der nicht als kritischer Hotspot ausgewiesen ist.*

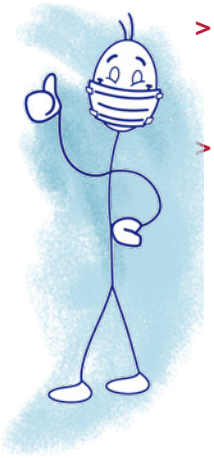
Weitere Praxishinweise:

> Vor dem Urlaub nach den Einreisebestimmungen (Informationen über das Auswärtige Amt) und möglichen Quarantäneregeln bei der Rückreise erkundigen. Dies gilt auch für Reisen innerhalb von Deutschland.
> Die kosten- und werbefreie App „Darf ich das" bietet Unterstützung bei der Suche nach den jeweils aktuellen Coronaregeln im ganzen Bundesgebiet.

> Ferienhäuser oder Ferienwohnungen, in denen man sich selbst versorgt, oder Unterkünfte mit gutem Hygienekonzept buchen.
> Karten für Museen und Sehenswürdigkeiten möglichst vorher reservieren und Besuchszeiten wählen, in denen weniger Betrieb ist (beispielsweise vormittags an Wochentagen).
> Vor der Reise sich über Regeln für Strandbäder oder Sportanlagen, Skilifte etc. informieren, wie z. B. Beschränkung von Besucherzahlen.

Gut vorbereitet ... sich mit Freunden und Angehörigen auswärts treffen

ⓘ *Bei privaten Feiern wie Hochzeiten oder Geburtstagen sind in der Vergangenheit einige Male größere Ausbrüche von COVID-19 festgestellt worden. Es ist also wichtig, sich hierüber im Vorfeld genaue Gedanken zu machen. Wir empfehlen, eher über einen alternativen Termin nachzudenken, selbst wenn theoretisch eine Feier erlaubt ist. Will oder kann man eine Feier nicht verschieben, muss sie gut vorbereitet werden:*



> Nach geeigneter Lokalität suchen, Hygienekonzepte, Ablauf, feste Sitzordnung, An- und Abfahrt u.v.m. genau absprechen und schriftlich festhalten.
> Anzahl der Gäste nach Räumlichkeit bzw. den geltenden Auflagen festlegen, Absprache mit den Gästen treffen (viele lehnen aus eigener Sorge eine Teilnahme ab).

Von Kopf bis Fuß pflegen

ⓘ *Es gibt wichtige und weniger wichtige körpernahe Aktivitäten: Pflege von Händen und Füßen, medizinische Fußpflege, Krankengymnastik, Logopädie, Haarschnitt und Frisur, Hörgeräte- und Brillenanpassungen auf der einen Seite und Kosmetik, Tätowierungen, Massagen und ähnliche Entspannungsangebote auf der anderen Seite. Allen gemeinsam ist die Nähe zwischen Patientinnen/Patienten bzw. Kundinnen/Kunden und therapeutischem Fachpersonal oder Service-Anbietern. Das AHA+L-Konzept kann in einem wichtigen Teil, der Abstandswahrung, nicht eingehalten werden. In den Hygienekonzepten muss daher immer die konsequente Einhaltung der anderen Maßnahmen verlangt werden, Alltagsmaske bzw. Mund-Nasen-Schutz und Hygiene auf beiden Seiten.*

> Das Tragen der Maske aller Beteiligten ist zwingend, solange der Abstand nicht gewahrt werden kann.
> Für besonders kritische Situationen z. B. bei Behandlungen von Risikopatienten sollte der Behandler mindestens einen medizinischen MNS tragen (in einigen Situationen kann auch eine FFP2-Maske angezeigt sein).
> Die Händehygiene kann bevorzugt mit Desinfektionsmitteln erfolgen.
> Die oft kleinen Räumlichkeiten sollten häufig gelüftet werden.
> Die von Kundinnen und Kunden oder Patientinnen und Patienten berührten Sitz- oder Liegeflächen müssen nach jedem Wechsel gereinigt werden. Hier bieten sich mit Desinfektionsmittel vorgetränkte feuchte Wischtücher an (VAH-zertifiziert).
> Bei konsequenter Einhaltung dieser besonders sorgfältigen und intensiven Schutzmaßnahmen kann das Infektionsrisiko auf ein akzeptables minimales Niveau gesenkt werden.
> Das Hygienekonzept sollte allen zur Information vorliegen.

Das Schließen dieser Einrichtungen kann auch bei den weniger wichtigen Serviceangeboten verhindert werden. Es sollte jedoch die Behandlung von Risikopersonen unterbleiben. Die Dokumentation der Kundenkontaktdaten muss sorgfältig erfolgen und auch kontrolliert werden.

Es gibt nicht nur Corona …

ⓘ *Bei medizinisch begründeten oder psychotherapeutischen Behandlungsangeboten dürfen sich die Gründe für Behandlungen nicht auf scheinbare Notfälle begrenzen.*
Das gilt ganz besonders für Betreuungsangebote für Kinder und Jugendliche mit psychischen Problemen, für körperlich und seelisch beeinträchtigte Menschen, für chronisch Kranke und Pflegebedürftige. Hier sind krankengymnastische, logopädische, psychotherapeutische und allgemein pflegerische Behandlungen sehr wichtige Bestandteile von Stabilität und Sicherheit im täglichen Leben.

Routine- und Vorsorgebesuche in der Arzt- und Zahnarztpraxis

Besuche in Arzt- und Zahnarztpraxen sollten **wie gewohnt** stattfinden. In den Arztpraxen gelten wie überall die AHA+L-Regeln. Die Arztpraxen sind inzwischen auf die Patientenbetreuung gut vorbereitet. Vereinbaren Sie einen Arztbesuch telefonisch, damit Risikokontakte in der Praxis oder im Wartezimmer vermieden werden. Die meisten Arztpraxen bieten getrennte Untersuchungszeiten für Patientinnen und Patienten mit COVID-19-Verdacht oder Symptomen der oberen und unteren Atemwege an.

Insbesondere Fachpersonal in Zahnarzt- oder HNO-Praxen arbeitet in unmittelbarer Nähe des Mund-Nasen-Rachenraums, so dass ein Mund-Nasen-Schutz plus Schutzbrille oder Gesichtsschild (Visier) notwendig ist. Für Patientinnen und Patienten sind vorheriges Gurgeln und Mundspülungen mit geeigneten Spüllösungen sehr sinnvoll (beschrieben auf Seite 19).

Notfallbehandlungen, Notfallhilfe



Nicht auf medizinische Betreuung aus Angst vor Ansteckung verzichten! Arzt- und Zahnarztpraxen sowie Krankenhäuser sind auf die Patientenbetreuung und Notfallbehandlungen unabhängig von COVID-19 sehr gut vorbereitet.



Notfallbehandlungen **dürfen nicht verschoben** werden. Es gibt keinen Grund, bei Beschwerden, die einen beunruhigen, nicht ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen oder den notärztlichen Dienst zu alarmieren. Symptome, die eindeutig auf eine andere Diagnose hindeuten, z. B. Herzinfarktverdacht bei Brustschmerzen oder Engegefühl, Schlaganfallverdacht bei Halbseitensymptomen oder anderen neurologischen Auffälligkeiten, müssen abgeklärt werden.

Die Krankenhäuser sind grundsätzlich darauf vorbereitet, trotz Corona jeden notfallmäßig zu versorgen, der Hilfe braucht. Die **Notaufnahmen trennen die Bereiche** für COVID-19-Patientinnen und Patienten und für andere Notfälle. Niemand sollte aus Sorge vor Ansteckung auf Hilfe verzichten. Niemand wird wegen einer möglichen Ansteckungsgefahr abgewiesen. Im Gegenteil: Große Sorge bereitet das Verhalten vieler Erkrankter, aus Angst vor Corona auf dringende Hilfe zu verzichten.

Impfung gegen Grippe und gegen Pneumokokken

Die Grippeimpfung schützt nicht vor Corona, aber vor der Grippeinfektion und auch vor einem schweren Verlauf der Grippe. Intensivbetten bleiben frei und können für die Versorgung von COVID-19-Erkrankten reserviert bleiben, wenn weniger Menschen mit schweren Verläufen einer Grippe versorgt werden müssen. Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin dazu beraten.
Auch die Pneumokokken-Impfung sollte nicht vergessen werden. Sie schützt vor dem häufigsten Erreger schwerer Lungenentzündungen, den Bakterien mit Namen „Pneumokokken". Für über 60-Jährige sollte die Impfung Standard sein. Wenn Sie jünger als 60 Jahre alt sind, holen Sie auch hier ärztlichen Rat ein, ob die Impfung für Sie in Frage kommt.

Impfung gegen COVID-19

Der **entscheidende Schritt** zur Eindämmung der Pandemie wird die Ausbildung einer belastungsfähigen Immunität in der Bevölkerung durch Verabreichung eines wirksamen Impfstoffes sein. Die Zulassungsdaten des ersten SARS-CoV-2-Impfstoffes stimmen zuversichtlich, dass eine effektive Wirkung zum Schutz vor Erkrankung erzielt werden kann und gleichzeitig bisher keine Hinweise für relevante Nebenwirkungen aufgetaucht sind. Möglicherweise wird eine vorbestehende Allergie ein Grund sein, von einer Impfung mit dem benutzten Präparat zum gegenwärtigen Zeitpunkt abzusehen. Inwieweit die Impfung dazu führt, dass eine Infektion und eine Ausscheidung der Erreger vermieden wird, ist noch unklar. Nicht zugelassen ist der Impfstoff für Schwangere und für Kinder unter 2 Jahren. Realistisch werden die Personen, die keiner Risikokategorie angehören, erst im Sommer und Frühherbst 2021 geimpft werden können.
Die Impfung wird kostenlos, aber keine Pflicht sein. Es bleibt zu hoffen, dass sich möglichst viele Menschen impfen lassen, um die erhoffte **Herdenimmunität von 60 – 70 % geimpfter Personen** in der Bevölkerung zu erreichen, die als derzeit notwendig angesehen wird, um die Pandemie unter Kontrolle zu bekommen. Achten Sie darauf, welche Angaben in Ihrem Heimatkreis zu den Planungen der Impfung gemacht werden.

Schlusswort: Wir lernen immer dazu …

Seit den ersten Meldungen aus China, den ersten Ausbrüchen in Europa und den USA und der allmählichen weltweiten Ausbreitung von COVID-19 sind wir inzwischen seit fast einem Jahr mit dem Jahrhundertereignis einer Pandemie konfrontiert. Nach Einschätzung der Weltgesundheitsorganisation ist COVID-19 zur größten Bedrohung für unsere Gesundheit weltweit geworden und wir sind noch lange nicht am Ende.

Wir wissen mittlerweile wesentlich mehr als zu Anfang. Wir wissen, wie der Erreger übertragen wird und mit welchen Maßnahmen wir uns selber schützen können. Wir zweifeln an vielen Maßnahmen und diskutieren über Verhältnismäßigkeit. Aber Zweifeln und Kritisieren bringt solange nichts, wie wir nicht zusätzliche oder alternative, oder zumindest bessere und effektivere Maßnahmen zum Schutz vor Ansteckungen vorschlagen. Es gibt nichts Gutes, außer: Man tut es!

Bei unseren konkreten Ratschlägen haben wir auf die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO), der europäischen Behörde für die Krankheitsprävention in Stockholm (ECDC) und natürlich des Robert Koch-Institutes (RKI) als nationaler Behörde sowie auf die aktuelle wissenschaftlichen Literatur und die Empfehlungen verschiedener Fachgesellschaften zurückgegriffen.

Täglich gibt es neue Studien zu Corona, neue Veröffentlichungen, die gesichtet und bewertet werden müssen. Es gibt Fortschritte bei der Therapie und rasante Entwicklungen bei den Impfstoffen. **Eines aber bleibt: Hygienemaßnahmen sind das Fundament des Infektionsschutzes, lassen Sie uns diese gemeinsam konsequent und nachhaltig zu einem festen Bestandteil unseres Alltags machen!**

Wo kann ich mich weiter informieren?

Deutsche Gesellschaft für Krankenhaushygiene:
www.krankenhaushygiene.de
Stellungnahmen und Empfehlungen zur Hygiene, für COVID-19 beispielsweise zu Mundspülungen, zu Hygieneregeln in Gemeinschaftseinrichtungen für Kinder und Jugendliche, zum Einsatz von dezentralen mobilen Luftreinigungsgeräten, Handlungsempfehlungen für Gesundheitsämter und für das Management von COVID-19 in Alten- und Pflegeheimen, Masken

Deutsche Gesellschaft für Hygiene, Umweltmedizin und Präventivmedizin:
www.ghup.de
Stellungnahmen und Empfehlungen zur Umweltmedizin, Wohnmedizin, Hygiene

Institut für Hygiene und Öffentliche Gesundheit, Hygiene-Tipps für Kids
https://hygiene-tipps-fuer-kids.de/
Übersicht über offizielle Informationsquellen für Corona für Kitas und Schulen, Hygiene-Tipps und Empfehlungen für Immunsupprimierte, für Erziehende, Lehrpersonal, Eltern, Kinder (bis 10 Jahre)

Bundesministerium für Gesundheit
www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html, www.zusammengegencorona.de/
Stellungnahmen und Empfehlungen zu aktuellen Themen, Test- und Impfstrategie, Informationen für Reisende, Arbeitsrecht, Hygieneregeln, Erklärfilme

Der Bevollmächtigte der Bundesregierung für Pflege: Besuche sicher ermöglichen (Dez. 2020)

Robert Koch-Institut
www.rki.de/covid-19
Aktuelle Risikobewertung für Deutschland, Fallzahlen, FAQ, Empfehlungen für ärztliches Personal

Umweltbundesamt
www.umweltbundesamt.de/
Risikobewertung und Empfehlungen für Badegewässer, Trinkwasser, Abfälle, Innenraumluft

Verbund für Angewandte Hygiene
https://vah-online.de, https://vah-liste.mhp-verlag.de/
Stellungnahmen und Empfehlungen zur angewandten Desinfektion, Desinfektionsmittel-Liste

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
www.infektionsschutz.de
FAQ, Erklärfilme, Plakate, Flyer für Bürger, auch mehrsprachig

European Centers for Disease Prevention and Control
www.ecdc.europa.eu/en/coronavirus
Risikobewertung, europaweite Fallzahlen und Fallberichte, Infographiken, Richtlinien (Englisch)

World Health Organization
https://covid19.who.int/, www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019
Weltweite Fallzahlen, Empfehlungen, FAQ, Erklärfilme, Poster, Fake News identifzieren (nur Englisch)

Wichtige Telefonnummern notieren, Symptomtagebuch führen

Der Corona-Knigge für Jung und Alt
1. Auflage: 20. Dezember 2020

© Deutsche Gesellschaft für Krankenhaushygiene e.V. (DGKH), Berlin
Deutsche Gesellschaft für Hygiene, Umweltmedizin und Präventivmedizin e.V. (GHUP), München

ISBN 978-3-937678-15-3