

Mitarbeiter-Information

Corona-Virus – Allgemeine Informationen und Empfehlungen

Einführend dürfen wir alle Mitarbeitenden trotz aller Ungewissheiten und Unsicherheiten bitten, diesem Thema mit der gebotenen Sachlichkeit und Besonnenheit zu begegnen. Die nachstehenden allgemeinen Informationen und Empfehlungen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit. Sie sollen lediglich eine grundsätzliche Orientierung geben. Achten Sie bitte stets selbständig auf die verbindlichen Vorgaben und Verlautbarungen der örtlich zuständigen Behörden und Gesundheitsämter. Weiterführende Links und Kontaktadressen finden Sie unten aufgeführt.

Handlungsempfehlungen:

Das Corona-Virus wird offenbar durch Tröpfchen- (Husten, Niesen, etc.) und Schmierinfektion (z.B. nach Berühren von Kontaktflächen (Türgriffe, Handläufe, etc.)) übertragen werden. Sich vor einer Erkrankung sicher zu schützen, ist in einer globalisierten Welt nur schwer möglich. Folgende Handlungsempfehlungen sollen Ihnen ermöglichen, die Wahrscheinlichkeit einer Ansteckung gering zu halten (vgl. auch die Beschäftigteninformation des betriebsärztlichen Dienstes der Stadt Köln – siehe **Anlage 1**):

1. Reduzieren Sie Kontakte

Meiden Sie Körperkontakt. In Zeiten erhöhter Ansteckungsgefahr ist es geboten und nicht unhöflich, auf den üblichen Händedruck beim Begrüßen und Verabschieden zu verzichten, und stattdessen andere freundliche Gesten zu verwenden. Fassen Sie sich möglichst nicht mit ungewaschenen Händen ins Gesicht oder berühren Ihre Schleimhäute (weder Augen, Nase noch Mund). Beachten Sie bitte folgende Hustenetikette: Niesen/husten Sie bitte in ein Papiertaschentuch bzw. in Ihre Ellenbeuge und halten Sie dabei bitte möglichst Abstand zu anderen Personen (1,5 – 2m). Entwickeln Sie weitere schützende Gewohnheiten, wie beispielsweise das Drücken von Klinken und Aufzugsknöpfen mit dem Ellenbogen anstatt mit den Fingerspitzen oder verwenden Sie hierfür z.B. Papiertaschentücher. Reduzieren Sie beruflich wie privat Ihre Kontakte auf das zwingend notwendige Mindestmaß. Meiden Sie Großveranstaltungen und größere Menschenansammlungen. Ersetzen Sie möglichst viele geschäftliche Meetings. Insbesondere sollten Dienstreisen in Risikogebiete ab sofort unterbleiben (hierbei sind die aktuellen Hinweise des Auswärtigen Amtes zu beachten). Meiden Sie direkten Kontakt zu Erkrankten.

2. Einhalten der Hygiene

Achten Sie streng darauf, die Hygieneempfehlungen einzuhalten. Dazu bieten sich als Erinnerungstütze die 10-Hygienetipps der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA) an (siehe **Anlage 2**). Korrektes Händewaschen, d.h. mindestens 20 Sekunden mit aufgeschäumter Seife. Reinigen Sie o.g. Kontaktflächen in Ihrem Umfeld regelmäßig (auch Touchscreens, Tastaturen, etc.). Lüften Sie alle Räume mehrfach täglich. Das Tragen von Atemschutzmasken durch Gesunde zum Eigenschutz wird weder von der Weltgesundheitsorganisation noch vom Robert-Koch-Institut empfohlen.

3. Wenn Sie sich krank fühlen...

Ganz allgemein gilt bei jeder Erkrankung aus Verantwortung gegenüber sich selbst und den Mitarbeitenden: Wenn sie sich am Arbeitsplatz gesundheitlich unwohl bzw. krank fühlen, melden Sie sich bitte unverzüglich bei Ihrer Einsatzstätte in der vereinbarten Form ab und gehen Sie nachhause. Die Vorgesetzten sind insoweit gehalten, Mitarbeitende mit offensichtlichen Anzeichen einer Erkrankung unverzüglich nachhause zu schicken. Sollten Sie sich bereits vor Arbeitsantritt gesundheitlich unwohl bzw. krank fühlen, kommen Sie bitte nicht ins Büro, sondern melden sich bitte unverzüglich bei Ihrer Einsatzstätte in der vereinbarten Form krank. Es ist niemandem geholfen, wenn Sie krank zur Arbeit erscheinen.

Dasselbe gilt insbesondere beim Auftreten von grippeähnlichen Symptomen (z.B. Fieber, Gliederschmerzen, Husten oder Atembeschwerden etc.). Gehen Sie in diesen Fällen bitte nicht sofort zu Ihrem Hausarzt in die Sprechstunde, denn Sie könnten so eine Vielzahl weiterer Personen anstecken, sondern **kontaktieren Sie Ihren Hausarzt zunächst telefonisch von zuhause** aus. Dieser wird mit Ihnen besprechen, was akut zu tun ist. Sollte Ihr Hausarzt nicht erreichbar sein, wenden Sie sich bitte unverzüglich telefonisch an Ihr örtlich zuständiges Gesundheitsamt. Dort wird Ihnen dann weitergeholfen.

Nachdem die Erkrankung am Corona-Virus meldepflichtig ist, werden erkrankte Mitarbeitende automatisch durch den behandelnden Arzt bzw. das Labor dem Gesundheitsamt gemeldet. Diese kommt dann ggf. auf den dem Arbeitgeber zu. Sollte der Arbeitgeber aber doch einmal schon früher Kenntnis davon erlangen, dass ein Mitarbeitender nachgewiesenermaßen am Corona-Virus erkrankt ist, nehmen die für die Einrichtung Verantwortlichen unverzüglich Kontakt zum örtlich zuständigen Gesundheitsamt auf. Dieses veranlasst dann alle weiteren notwendigen Schritte.

4. Ansprechpartner und Informationsquellen

Beachten Sie zum gesamten Themenkomplex bitte die detaillierte Information unseres Dienstleisters für Arbeits- und Gesundheitsschutz BAD (siehe **Anlage 3**). Dort finden Sie auch weiterführende Hinweise.

<p>Ansprechpartner bei der B · A · D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH Standort Köln Ebertplatz 23 50668 Köln www.teamprevent.com www.bad-gmbh.de</p> <p>Herr Dr. Claus Goth Tel.: 0221 / 130 56 13-64 Fax: 0221 / 130 56 13 Mobil: 0151 - 121 05 45 9 E-Mail: claus.goth@bad-gmbh.de</p> <p>Herr Philip-Oliver Brzoska Tel.: 0221 / 130 56 13-0 Fax: 0221 / 130 56 13-41 Mobil: 0160 - 956 27 41 6 E-Mail: philip-oliver.brzoska@bad-gmbh.de</p>	<p>Ansprechpartner im EGV:</p> <p>Herr Klaus Fischbach Abteilungsleiter und Arbeitsschutzkoordinator Abteilung 640 - Personalentwicklung und Gesundheit Tel.: 0221 / 1642-1720 E-Mail: Klaus.Fischbach@Erzbistum-Koeln.de</p> <p>Herr Manfred Lang Fachkraft für Arbeitssicherheit Abteilung 640 - Personalentwicklung und Gesundheit Tel.: 0221 / 1642-1716 E-Mail: Manfred.Lang@Erzbistum-Koeln.de</p>
--	---

Offizielle Informationen zur Lageentwicklung finden Sie auf den Seiten des Robert-Koch-Institutes
https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html

und des Bundesministeriums für Gesundheit

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html>

Die Liste der Gesundheitsämter in NRW finden Sie unter

https://www.lzq.nrw.de/service/links/gesundheitsaemter_nrw/index.html

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Hauptabteilung Verwaltung

Anlagen:

1. Beschäftigteninformation des betriebsärztlichen Dienstes der Stadt Köln
2. Hygienetipps der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung - BzgA
3. Detailinformation der BAD - Stand 28-02-2020

Beschäftigteninformation zum Coronavirus

Wie wird das neuartige Coronavirus übertragen?

Das neuartige Coronavirus (SARS-CoV-2) ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Es wurden auch Fälle bekannt, in denen sich Personen bei Betroffenen angesteckt haben, die nur leichte oder unspezifische Symptome gezeigt hatten

Wie lange dauert die Inkubationszeit?

Derzeit wird davon ausgegangen, dass die Inkubationszeit bis zu 14 Tagen beträgt.

Wie kann man sich vor einer Ansteckung schützen?

Wie bei Influenza und anderen akuten Atemwegsinfektionen schützen auch vor einer Übertragung des neuen Coronavirus:

- nicht die Hände geben,
- regelmäßiges Händewaschen mit ausreichend Wasser und Seife,
- nicht mit den Händen ins Gesicht packen,
- korrekte Husten- und Nies-Etikette (Husten und Niesen in die Ellenbeuge)
- das Einhalten eines Mindestabstandes (ca. 1 bis 2 Meter) vor allem von Personen mit Atemwegsbeschwerden .

Diese Maßnahmen sind auch in Anbetracht der Grippewelle überall und jederzeit angeraten.

Ist das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes in der Allgemeinbevölkerung zum Schutz vor akuten respiratorischen Infektionen sinnvoll?

Wenn eine an einer akuten respiratorischen Infektion erkrankte Person sich im öffentlichen Raum bewegen muss, kann das Tragen eines chirurgischen Mund-Nasen-Schutzes durch diese Person sinnvoll sein, um das Risiko einer Ansteckung anderer Personen durch Tröpfchen, welche beim Husten oder Niesen entstehen, zu verringern (Fremdschutz).

Medizinischem Personal wird im Sinne des Arbeitsschutzes, das Tragen von Atemschutzmasken empfohlen.

Was sollten Personen tun, die fürchten, sich mit dem neuartigen Coronavirus infiziert zu haben, oder die aus Regionen zurückkehren, in denen es zu Übertragungen kommt?

- Personen, die (unabhängig von einer Reise) einen persönlichen Kontakt zu einer Person hatten, bei der das SARS-CoV-2-Virus im Labor nachgewiesen wurde, sollten sich unverzüglich und unabhängig von Symptomen nach vorheriger Ankündigung in der **ambulanten Versorgung durch die kassenärztliche Vereinigung vorstellen, die rund um die Uhr gesichert ist**. Diese wird das Gesundheitsamt bei Notwendigkeit hinzuziehen, das dafür 24 Stunden zur Verfügung steht.
- Personen, die sich in einem vom RKI ausgewiesenen Risikogebiet aufgehalten haben, sollten unabhängig von Symptomen nach vorheriger Ankündigung in der **ambulanten Versorgung durch die kassenärztliche Vereinigung vorstellen, die rund um die Uhr gesichert ist**. Diese wird das Gesundheitsamt bei Notwendigkeit hinzuziehen, das dafür 24 Stunden zur Verfügung steht.
- Reisende aus Regionen, in denen COVID-19-Fälle vorkommen sind keine Verdachtsfälle. Bei Beschwerden erfolgt in der **ambulanten Versorgung durch die kassenärztliche Vereinigung, die rund um die Uhr gesichert ist**, eine Abklärung der Atemwegsbeschwerden. Dazu kann im Einzelfall auch eine Untersuchung zu Coronavirus gehören. Bei Notwendigkeit wird von der ambulanten Versorgung das Gesundheitsamt hingezogen, das dafür 24 Stunden zur Verfügung steht.



Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir einer Vielzahl von Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen
- ▶ vor den Mahlzeiten
- ▶ nach dem Besuch der Toilette
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren

1



2

Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten
- ▶ Hände von allen Seiten mit Seife einreiben
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen
- ▶ Hände unter fließendem Wasser abwaschen
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen

Hände aus dem Gesicht fernhalten

Vermeiden Sie es, mit ungewaschenen Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.

3



4

Richtig husten und niesen

Husten und niesen Sie am besten in ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase. Halten Sie dabei Abstand von anderen Personen und drehen sich weg.

Im Krankheitsfall Abstand halten

Kurieren Sie sich zu Hause aus. Verzichten Sie auf enge Körperkontakte. Bei hohem Ansteckungsrisiko für andere kann es sinnvoll sein, sich in einem separaten Raum aufzuhalten oder eine getrennte Toilette zu benutzen. Verwenden Sie persönliche Gegenstände wie Handtücher oder Trinkgläser nicht gemeinsam.

5



6

Wunden schützen

Decken Sie Verletzungen und Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

Auf ein sauberes Zuhause achten

Reinigen Sie insbesondere Bad und Küche regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern. Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.

7



8

Lebensmittel hygienisch behandeln

Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf. Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln. Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70°C. Waschen Sie rohes Gemüse und Obst vor dem Verzehr gründlich ab.

Geschirr und Wäsche heiß waschen

Reinigen Sie Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Maschine bei mindestens 60°C. Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60°C.

9



10

Regelmäßig lüften

Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten mit weit geöffneten Fenstern.



Neuartiges Coronavirus (SARS-CoV-2)

Stand 28.02.2020

Was muss ich bei Krankheitsverdacht tun?

- Wenn die Beschwerden innerhalb von zwei Wochen nach einer Reiserückkehr oder nach Kontakt zu Personen, die aus den Risikogebieten zurückgekehrt sind auftreten, informieren Sie Ihren Hausarzt (möglichst bereits telefonisch vor Aufsuchen der Praxis).
- Menschen, die an akuten Atemwegserkrankungen leiden, sollten generell lieber zuhause bleiben - v. a. um sich selbst zu schonen, aber auch, um andere vor Ansteckung zu schützen. Diese Maßnahmen sind in erster Linie angesichts der aktuellen Grippewelle sinnvoll.

In der chinesischen Metropole Wuhan (Provinz Hubei) traten ab Mitte Dezember 2019 gehäuft Atemwegserkrankungen auf. Im Januar 2020 wurde erstmalig ein neuartiges Coronavirus als Infektionserreger nachgewiesen und vorläufig als 2019-nCoV bezeichnet. Am 11.02.2020 legte das International Committee on Taxonomy of Viruses den Namen **SARS-CoV-2** ("Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2") fest. Die durch **SARS-CoV-2** ausgelöste Erkrankung lautet gemäß WHO **COVID-19** („coronavirus disease 2019“).

Die erste Mutmaßung war, dass sich Patienten auf einem lokalen Geflügel- und Fischmarkt angesteckt hatten. Nun berichteten chinesische Forscher in einem Fachmagazin, dass das Virus seinen Ursprung in Fledermäusen oder auch Gürteltieren haben könnte.

Es ist hervorzuheben, dass es sich derzeit um eine sehr dynamisch entwickelnde Situation handelt. Dies bedeutet auch, dass das Virus noch nicht abschließend erforscht ist. Demzufolge entsprechen die nachfolgenden Informationen dem momentanen Forschungsstand. Mit einer Änderung ist immer zu rechnen!

Aktuell steigen die Infektionszahlen und Todesfälle weiter an. Genauere Fallzahlen und die COVID-19-Risikogebiete finden Sie in den nachfolgenden Internetlinks unter dem Punkt „Wo kann ich mich informieren?“.

Die Informationen zu den COVID-19-Risikogebieten werden regelmäßig durch das Robert Koch-Institut (RKI) aktualisiert. Dabei handelt es sich um Gebiete, in denen eine fortgesetzte Übertragung von Mensch zu Mensch vermutet werden kann. Planen Sie Auslandsaufenthalte, dann informieren Sie sich auf der Internetseite des RKI, ob Ihr Reiseziel zu den COVID-19-Risikogebieten gehört.

Informieren Sie sich ebenfalls auf der Internetseite des Auswärtigen Amts, ob für Ihr Reiseziel Reise- und Sicherheitshinweise veröffentlicht sind (z. B. Einschränkungen der Reise- und Bewegungsfreiheit, Fieberkontrollen, Quarantänemaßnahmen, Grenzsicherungen). Während einer Reise wird empfohlen, weiterhin die Reise- und Sicherheitshinweise sowie Anweisungen vor Ort aufmerksam zu verfolgen und nicht zu missachten, ggfs. ist eine vorzeitige Abreise zu prüfen.

Zudem empfiehlt das Auswärtige Amt vor Reiseantritt die Impfung gegen Influenza. Sie kann zur Vermeidung unnötiger Verdachtsfälle beitragen.

Deutsche, die sich bereits in COVID-19-Risikogebieten aufhalten, sollten sich in folgender Krisenvorsorgeliste registrieren:

<https://elefand.diplo.de/elefandextern/home/registration!form.action;jsessionid=D16DCC2FF410BD33CB665A2B96BB3B32>

Einreisende aus den vom RKI vorgegeben COVID-19-Risikogebieten entsprechen grundsätzlich Kontaktpersonen der Kategorie II (geringeres Infektionsrisiko), erst nach Einzelfallprüfung kann eine Zuordnung in die Kategorie I (höheres Infektionsrisiko) erfolgen.

Dies bedeutet für Reiserückkehrer nach Deutschland, die sich innerhalb der letzten 14 Tage in einem Risikogebiet aufgehalten haben, dass Sie sich bei ihrem zuständigen Gesundheitsamt melden sollen.

Anschließend werden Sie individuell befragt, um das persönliche Infektionsrisiko zu erheben und entsprechende Maßnahmen festzulegen (Stand RKI, 21.02.2020).

Wo kann ich mich informieren?

- **Robert Koch-Institut (RKI):** COVID-19 (Coronavirus SARS-CoV-2)
https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html
- **Robert Koch-Institut (RKI): COVID-19-Risikogebiete**
https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete.html
- **Auswärtiges Amt (AA):** aktualisiert regelmäßig Informationen für Reisende
<https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/-/2296762>
 - Merkblatt: **COVID-19 (Neuartiges Coronavirus)**
- **Center for System Science and Engineering at Johns Hopkins University:** Aktuelle Fallzahlen auch unter folgendem Link
<https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>
- **WHO:** Aktuelle Fallzahlen und tägliche Kurzreports (englisch) auch unter folgendem Link
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>
- **European Centre for Disease Prevention and Control:**
<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):
<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html>
- **Regionale Gesundheitsämter und Landratsämter:** Covid-19-Verdachtsfälle, ggf. Quarantänemaßnahmen
- **B.A.D-Gesundheitszentrum:** reisemedizinische Beratung und Information

Was ist SARS-CoV-2?

Das Virus stammt aus der Familie der Coronaviren. Es gibt hunderte verschiedene Coronaviren. Sie können Tiere (Vögel, Säugetiere) und Menschen infizieren. Sie verursachen harmlose leichte Erkältungen sowie auch schwerwiegende Atemwegserkrankungen mit tödlichem Verlauf.

Wie wird das Coronavirus übertragen?

Wie genau und vor allem wie schnell sich das Virus ausbreitet, ist noch nicht abschließend geklärt. Tier zu Mensch-Übertragungen sind bestätigt. Mensch zu Mensch-Übertragungen sind nachgewiesen.

Folgende Infektionswege sind demnach wahrscheinlich:

- Tröpfcheninfektion (z. B. feinste Husten-Tröpfchen)
- Schmierinfektion (z. B. Viren gelangen über kontaminierte Hände auf die Schleimhäute von Augen, Nase und Mund)

Coronaviren überleben nicht besonders lange auf trockenen Oberflächen. In der Regel erfolgt die Inaktivierung in trockener Umgebung innerhalb von Stunden bis zu einigen Tagen.

Bis jetzt wurde noch keine Infektion mit SARS-CoV-2 über ausschließlich unbelebte Oberflächen dokumentiert. Eine Ansteckung mit SARS-CoV-2 nach Kontakt mit importierten Gegenständen, Gepäck oder Postsendungen ist eher unwahrscheinlich. (BfR, 24.02.2020)

Übertragungen über Oberflächen, die kurz zuvor mit Viren kontaminiert wurden, sind allerdings durch Schmierinfektionen denkbar. Aufgrund der relativ geringen Stabilität von Coronaviren in der Umwelt ist dies aber nur in einem kurzen Zeitraum nach der Kontamination wahrscheinlich.

Beispiele wären Bett und Nachtschränken im Krankenhaus, mit Hustentröpfchen verschmutzte Türgriffe, Nasenschleimspuren auf Händen.

Wie lange dauert die Inkubationszeit?

Derzeit wird laut WHO davon ausgegangen, dass die Inkubationszeit bis zu 12,5 Tage dauert, könnte jedoch ähnlich wie bei MERS-CoV und SARS-CoV auch bis zu 14 Tage lang sein. Infizierte Personen können schon vor Ausbruch der Krankheit ansteckend sein. Auch infizierte Personen mit nur leichten oder unspezifischen Symptomen können COVID-19 übertragen. (RKI, Stand 24.02.2020).

Welche Symptome haben Erkrankte?

Manche Patienten haben nur leichte Erkältungssymptome, andere eine sehr schwere und zum Teil tödlich verlaufende Atemwegserkrankung. Die Symptome sind unspezifisch. Am ehesten treten Fieber, Husten, Atemprobleme, Halsschmerzen, Gliederschmerzen, Schnupfen und Erschöpfung auf. In seltenen Fällen wurde von Durchfall berichtet. Als Komplikation kann eine Lungenentzündung auftreten.

Wer ist besonders gefährdet?

Es wird derzeit davon ausgegangen, dass ältere Menschen sowie Menschen mit geschwächtem Abwehrsystem (z. B. nach Organtransplantation, Krebserkrankung) oder mit Grunderkrankungen (z. B. Diabetes, chronischen Lungen- oder Nierenerkrankungen) besonders gefährdet sind schwere Verlaufsformen zu entwickeln.

Wie kann ich mich schützen?

- Meiden Sie Menschenansammlungen
- Vermeiden Sie den Kontakt mit (kranken) Menschen (Mindestabstand ca. 1 bis 2 Meter zu krankheitsverdächtigen Personen)
- Vermeiden Sie in den betroffenen Gebieten:
 - den Kontakt mit (Wild-)Tieren und deren Ausscheidungen
 - Märkte mit Tierprodukten
 - rohe, ungegarte tierische Lebensmittel (Fleisch, Eier, Milchprodukte)
- Achten Sie auf regelmäßige Handhygiene (siehe unten)
- Hände aus dem Gesicht halten
- Tragen Sie ggf. einen Mundschutz (siehe unten)
- Husten- und Nies-Etikette:
 - Niesen und husten Sie in Ihre Armbeuge oder in ein Einmaltaschentuch (anschließend entsorgen)
 - mindestens einen Meter Abstand von anderen Personen halten und drehen Sie sich weg
 - nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründliche Händehygiene durchführen
- Eine Schutzimpfung gegen SARS-CoV-2-Coronaviren steht bislang nicht zur Verfügung
- In Deutschland wird gemäß RKI derzeit eine Eindämmungsstrategie (sog. Containment) verfolgt.

Schutzmaßnahmen – Händewaschen

Händewaschen senkt tatsächlich die Häufigkeit von Infektionskrankheiten. Um eine ausreichende Wirkung beim Händewaschen zu erzielen, ist die richtige Methode entscheidend.

Das Robert Koch-Institut (RKI) empfiehlt folgenden Ablauf beim Händewaschen:

- Hände unter fließendem Wasser anfeuchten
- Hände gründlich einseifen (mind. 30 Sek. (Singen Sie zwei Mal Happy Birthday))
- Die Seife auf dem Handrücken, den Handgelenken und zwischen den Fingern verreiben
- Hände unter fließendem Wasser gut abspülen
- Hände sorgfältig mit einem frischen Einmalhandtuch abtrocknen

Das Waschwasser sollte lauwarm sein, da zu heißes Wasser die Haut stark austrocknet.

Tipps:

- Verzichten Sie auf das Tragen von Armbanduhr, Armbändern oder -reifen sowie Ringen
- Armaturen & Türklinken auf Toiletten mit Papiertüchern bedienen

Schutzmaßnahmen – Händedesinfektion

Eine Händedesinfektion kann bei erhöhtem Infektionsrisiko durchaus sinnvoll sein. Auch wenn unterwegs kein fließendes Wasser zur Verfügung steht, ist die Händedesinfektion eine praktische Alternative.

Wenn Sie eine Händedesinfektion als zusätzliche Maßnahme zur Prävention durchführen möchten, können Sie die Händedesinfektionsmittel in kleinen Flaschen günstig erwerben. Hierbei sollten Sie allerdings darauf achten, dass diese Mittel auch ausreichend wirksam sind. Sinnvoll ist es, auf die Herstellerhinweise zu achten und sich ggf. fachlich beraten zu lassen, z. B. in einer Apotheke. Händedesinfektionsmittel, die vom Robert Koch-Institut (RKI) oder vom Verbund für Angewandte Hygiene (VAH) gelistet sind und das Wirkungsspektrum *begrenzt viruzid*, *begrenzt viruzid PLUS* oder *viruzid* haben, sind sinnvoll:

- **Begrenzt viruzide** Desinfektionsmittel inaktivieren (unwirksam machen) neben Bakterien alle behüllten Viren. Behüllte Viren sind z. B. Corona- und Influenzaviren.
- **Begrenzt viruzid PLUS** Desinfektionsmittel inaktivieren (unwirksam machen) neben Bakterien, behüllten Viren zusätzlich die unbehüllten Adeno-, Rota- und Noroviren (Magen-Darm-Erreger).
- **Viruzide** Desinfektionsmittel inaktivieren (unwirksam machen) neben Bakterien behüllte Viren und auch alle unbehüllten Viren.
- Aufgrund des hohen Alkoholgehalts der *viruziden* Händedesinfektionsmitteln kann es zu Hautreizungen kommen. Insbesondere bei nicht korrekter Anwendung (Einwirkzeit beachten, Händedesinfektionsmittel muss so lange verrieben werden, bis die Hände vollständig trocken sind)
- Gegen Viren wirksame Desinfektionsmittel sind in Apotheken erhältlich (NICHT in Drogerien und Supermärkten).

Wie wird eine Händedesinfektion durchgeführt?

- Desinfektionsmittel in ausreichender Menge (mind. 3 ml – in Abhängigkeit der Handgröße) in die hohle **trockene** Hand geben.
- Desinfektionsmittel über sämtliche Bereiche der trockenen Hände einreiben
 - Innen- und Außenflächen einschließlich der Handgelenke, Fingerzwischenräume, Fingerkuppen, Nägel, Nagelfalze und Daumen
 - für die Dauer der Einwirkzeit feucht halten, ggf. Desinfektionsmittel nachnehmen
- Das Händedesinfektionsmittel bis zur vollständigen Abtrocknung in die Hände einmassieren. Dies dauert im Allgemeinen etwa 30 Sek. (Singen Sie zwei Mal *Happy Birthday*).

Sind Händedesinfektionsmittel hautschädigend?

Händedesinfektionsmittel bestehen überwiegend aus Alkohol. Dazu kommen rückfettende Substanzen und ggf. Duftstoffe. Durch die Händedesinfektion erleidet die Haut nur einen geringen Fettverlust und keine pH-Wert-Veränderung. Der Säureschutzmantel bleibt intakt.

Entgegen seinem Ruf sind Hautschädigungen durch Händedesinfektionsmittel äußerst selten. Allergien gegen Alkohol sind bisher nicht bekannt. Unverträglichkeiten basieren meistens gegenüber Duftstoffen oder anderen Inhaltsstoffen oder durch eine falsche Anwendungstechnik.

Die mit Desinfektionsmittel benetzten Hände müssen so lange gerieben werden, bis das Desinfektionsmittel vollständig einmassiert wurde (Hände sind „trocken“). Nur dann können die rückfettenden Pflegesubstanzen optimal zur Wirkung kommen.

Häufiges Händewaschen hingegen kann eine Entfettung der Haut durch warmes Wasser und Seifen, eine Verschiebung des pH-Werts und damit einen Verlust des Säureschutzmantels nach sich ziehen. Im schlimmsten Fall können sich dadurch Dermatosen bilden.

Wann und wie oft sollte Händehygiene durchgeführt werden?

- vor dem Essen
- nach dem Toilettenbesuch
- nach dem Niesen, Schnäuzen oder Husten
- jedes Mal beim Ankommen zuhause, im Büro, im Hotelzimmer o. ä.
- nach Kontakt mit schmutzigen, kontaminierten Materialien (z. B. öffentliche Verkehrsmittel, Treppengeländer, Haltegriffe)
- nach dem Umgang mit Tieren
- nach dem Besuch bei Kranken oder Kontakt mit Gegenständen von Kranken

Wann ist eine Händedesinfektion sinnvoll?

- nach der Nutzung öffentlicher sanitärer Anlagen
- nach Bus- und Bahnfahrten
- nach Aufenthalt in Bahnhöfen und Flughäfen

Schutzmaßnahmen – Mund-Nasen-Schutz (MNS) und Partikelfiltrierende Halbmaske (FFP)

In einigen Regionen Chinas wurde das Tragen eines Mundschutzes an öffentlichen Orten behördlich angeordnet.

Das Tragen eines Mundschutzes kann individuelle Schutzmaßnahmen (z. B. intensive Händehygiene, eigene Hände aus dem Gesicht halten) bestenfalls ergänzen, allerdings eine Infektion mit dem SARS-CoV-2 nicht zu 100% verhindern.

Bei selbstgenähten Masken, einlagigen Papiermasken und Masken ohne Normen-Kennzeichnung ist die Schutzwirkung ungewiss. Verzichten Sie auf diese Materialien.

Mund-Nasen-Schutz (MNS) (synonym Operationsmasken, OP-Masken) gemäß EN 14683 schützen den Träger vor kleinen Speichel-/Schleimtröpfchen und vor z. B. größeren Tröpfchen im Auswurf anderer Personen. Zudem verhindert der MNS das Berühren von Mund-, Nasen- und ggf. Augenschleimhäuten mit kontaminierten Händen. MNS gemäß EN 14683 sind in Apotheken erhältlich. Ein MNS schützt nicht vor dem Einatmen kleinster (mit Viren belastete) Aerosole.

Das Robert Koch-Institut empfiehlt beispielsweise das Tragen von MNS bei der medizinischen Erstversorgung von Coronavirus-Verdachtfällen.

Partikelfiltrierende Halbmasken (FFP) haben, bei korrekter Anwendung, eine noch höhere Schutzwirkung als der MNS. Sie schützen vor dem Einatmen von Aerosolen (kleinste Tröpfchen). Je nach Rückhaltevermögen des Partikelfilters wird nach den Geräteklassen FFP1, FFP2 und FFP3 unterschieden. FFP3-Masken haben die höchste Schutzwirkung. Die FFP-Masken sollten nach der europäischen Norm DIN EN 149 geprüft sein.

Das Robert Koch-Institut empfiehlt beispielsweise das Tragen von FFP2-Masken bei der medizinischen Versorgung von wahrscheinlichen Coronavirus-Fällen bzw. bei bereits bestätigten Fällen einer Infektion. Das medizinische Personal hält sich dann allerdings auch in geschlossenen Räumen mit dementsprechend hoher Viruspartikelanzahl in Raumluft auf, sodass die höhere Schutzwirkung durch FFP2-Masken erforderlich ist.

Das Tragen einer FFP-Maske über längere Zeit ist körperlich anstrengend. Das Atmen ist auch für gesunde Menschen sehr beschwerlich. Wärme staut sich unter der Maske. Das Tragen von FFP3-Masken ist anstrengender als das Tragen von FFP2-Masken.

Lassen Sie sich hierzu in Ihrem B·A·D-Gesundheitszentrum zur Reisemedizin beraten.

- **RKI-Merkblatt:** Ressourcen-schonender Einsatz von Mund-Nasen-Schutz und FFP-Masken in Einrichtungen des Gesundheitswesens
https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Ressourcen_schon_Masken.html

Anwendung – MNS und FFP-Maske

- MNS und FFP-Masken trocken, vor Verschmutzung geschützt lagern und transportieren
- MNS und FFP-Masken sind Einmalartikel. Nach der Benutzung entsorgen
- Vor dem Anziehen Hände, wenn möglich, waschen oder desinfizieren
- Innenseite von MNS und FFP-Masken nicht mit Händen berühren
- Vor dem Anziehen von MNS und FFP-Maske den Nasenbügel vorsichtig vorknicken
- MNS und FFP-Masken müssen eng am Gesicht anliegen. Nasenbügel vorsichtig anpassen. Sitz der Haltegummis oder Schlaufen anpassen.
- Wenn MNS und FFP-Masken durchfeuchtet sind, müssen sie entsorgt werden.
- Beim Abnehmen von MNS und FFP-Maske die äußere Oberfläche der Masken nicht mit Mund, Nase, Schleimhäuten oder ungeschützten Händen berühren.

Quellen:

- Robert Koch-Institut: COVID-19 (Coronavirus SARS-CoV-2)
https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html (heruntergeladen am 28.02.2020)
- Robert Koch-Institut: Infektionsepidemiologisches Jahrbuch meldepflichtiger Krankheiten für 2003
- Auswärtige Amt, China: Reise- und Sicherheitshinweise, Aktuelles. https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/chinasicherheit/200466#content_1 (heruntergeladen am 28.02.2020)
- Auswärtiges Amt – Gesundheitsdienst (Merkblatt): Merkblatt COVID-19. Stand 26.02.2020 (heruntergeladen am 26.02.2020)
- Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit: Mund-Nasen-Schutz (MNS) oder Partikelfiltrierender Atemschutz (FFP). Stand 05.01.2016 (heruntergeladen am 27.01.2020)
- Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Kann das neuartige Coronavirus über Lebensmittel und Spielzeug übertragen werden? Stand 24.02.2020 (heruntergeladen am 26.02.2020)
- Kampf G, Todt D, Pfaender S, Steinmann E.: Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and its inactivation with biocidal agents. [Zur Persistenz des Coronavirus auf unbelebten Flächen und seine wirksame Inaktivierung], 31 January 2020, Journal of Hospital Infection, Elsevier Inc, [https://www.journalofhospitalinfection.com/article/S0195-6701\(20\)30046-3/fulltext](https://www.journalofhospitalinfection.com/article/S0195-6701(20)30046-3/fulltext) (heruntergeladen am 21.02.2020)