

Mit Blick auf die aktuellen Fragen rund um das Corona-Virus möchten wir Sie auf wichtige und leicht zu befolgende Hygienetipps hinweisen, mit denen Sie sich vor allen ansteckenden Atemwegserkrankungen schützen können.

Egal ob es sich um die „normale“ Grippe oder den aktuellen Virus handelt, sollte man auf eine konsequente Händehygiene achten. Das bedeutet: Waschen Sie sich regelmäßig und gründlich die Hände. Denn die Hände kommen mit den unterschiedlichsten Krankheitserregern in Berührung. Ob nach dem Toilettengang, beim Heimkommen oder vor der Zubereitung von Nahrungsmitteln; Händewaschen hilft die Verbreitung von Keimen zu verringern. Auch das höflich gemeinte Händeschütteln, kann zur Übertragung von Krankheitserregern beitragen. Gibt es unterwegs keine Waschmöglichkeit, achten Sie darauf, nicht mit den Händen den Mund, die Augen oder die Nase zu berühren und nicht direkt mit den Händen zu essen.

Außerdem ist es wichtig, mögliche Erreger nicht weiterzuverbreiten. Halten Sie deshalb die Husten- und Nies-Etikette ein. Niesen und husten Sie entweder in die Armbeuge oder in ein Einmaltaschentuch, halten Sie Abstand zu Ihren Mitmenschen, drehen Sie sich weg und waschen sich anschließend die Hände.

Wie auch bei der Grippe sind durch die neue Erkrankung Menschen besonders schwer betroffen, die älter sind und/oder die bereits an chronischen Grunderkrankungen leiden.

Bei der Mehrzahl der Betroffenen verläuft die Erkrankung mit leichteren Krankheitszeichen wie Husten, Schnupfen, Halskratzen und Fieber. Gelegentlich kann auch Durchfall als Symptom auftreten.

Ganz grundsätzlich gilt: Ist man bereits an einem Atemwegsinfekt erkrankt, sollte man möglichst Abstand zu seinen Mitmenschen halten. Viele Krankheitserreger werden vor allem über den Speichel übertragen, die sogenannte Tröpfcheninfektion. Vermeiden Sie deshalb im Krankheitsfall enge Körperkontakte. Eine bereits erkrankte Person kann auch durch das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes dazu beitragen, weniger Krankheitserreger zu verbreiten. Für gesunde Personen gibt es keine Belege dafür, dass das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes das Risiko einer Ansteckung verringert.

Weitere Informationen zur aktuellen Situation der Verbreitung des Corona-Virus erhalten Sie auf der Seite des Robert-Koch-Instituts www.rki.de und auf der Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung www.bzga.de.