



# So schützen Sie sich vor Infektionen

Informationen Ihres Gesundheitsamtes zum Umgang mit dem Coronavirus

Stand 21.04.2020

Unverändert sind Infektionen und Erkrankungen mit dem neuartigen Coronavirus in Deutschland, Hessen und auch dem Landkreis Marburg-Biedenkopf zu verzeichnen. Das Gesundheitsamt ist damit beschäftigt Infektionsfälle früh zu erkennen und Infektionsketten schnell zu durchbrechen. Hierzu benötigen wir nach wie vor die Mithilfe aller. Unsere Hauptziele sind zu erreichen, dass Menschen mit dem Risiko für einen schweren Verlauf bestmöglich geschützt werden und dass die Gesundheitssysteme arbeitsfähig bleiben.

Wir bedanken uns für Ihr umsichtiges und verantwortungsvolles Handeln!

Bitte beachten Sie folgendes:

- Infektionsgeschehen sind in der Regel dynamisch, so dass die Empfehlungen u. U. im Verlauf geändert und / oder angepasst werden müssen. Dieses Informationsblatt basiert auf dem Kenntnisstand zum Zeitpunkt des oben angeführten Datums
- Diesen Informationen können Sie vertrauen:
  - Robert-Koch-Institut [www.rki.de](http://www.rki.de)
  - Hessisches Ministerium für Soziales und Integration (HMSI) [www.soziales.hessen.de](http://www.soziales.hessen.de)
  - Ihr Gesundheitsamt [www.marburg-biedenkopf.de](http://www.marburg-biedenkopf.de)
- Bitte konsultieren Sie ärztlichen Rat nach Möglichkeit nur, wenn Ihr gesundheitlicher Zustand dies erfordert und suchen Sie eine Arztpraxis nur nach telefonischer Rücksprache auf
- Lüften Sie regelmäßig die Räumlichkeiten, in denen Sie sich aufhalten (Stoßlüftung über 5-10 Min.)
- Vermeiden Sie enge Begrüßungsrituale (Händeschütteln, Küsschen geben etc.)
- Verschieben Sie nicht notwendige Reisen
- Überlegen Sie, ob gemeinschaftliche Treffen / Aktivitäten (Verein, Sportgruppen, private Feiern) stattfinden sollen und diese nicht verschoben werden können
- Überlegen Sie, ob Sie Freunden / Nachbarn, die Risikogruppen angehören (z.B. alte und oder chronisch kranke Menschen), Hilfe und Unterstützung anbieten können.

## Maßnahmen der Alltagshygiene

Infektionserreger werden zumeist über

- unsere Hände
- beim Husten, Niesen, Sprechen freigesetzte Tröpfchen oder
- mit Infektionserregern belastete (kontaminierte) Oberflächen, die wir mit unseren Händen anfassen, übertragen.

Hieraus leiten sich die wesentlichen Schutzmaßnahmen der Alltagshygiene ab:

- Händehygiene
- Einhaltung der sog. Husten- / Nies-Etikette
- Abstand halten, insbesondere zu offensichtlich erkrankten Personen.

### Händehygiene

- Händewaschen ist insbesondere vor dem Essen, nach dem Toilettengang, aber auch nach dem Schnäuzen, Niesen oder Husten und nach dem Betreten der Wohnung angezeigt
- Waschen Sie Ihre Hände, in dem Sie die Hände **gründlich und sorgfältig** mindestens über 20 Sekunden einseifen
- Achten Sie auf eine gute Pflege Ihrer Haut und cremen Sie sich die Hände regelmäßig (z.B. abends) ein. Eine intakte, gut gepflegte Haut stellt einen wirksamen Schutz dar und ist leichter zu reinigen
- Wir empfehlen aktuell auf das übliche Händeschütteln zu verzichten. Dies ist sinnvoll, um sich vor einer Übertragung von Krankheitserregern zu schützen.

Fortsetzung nächste Seite

### **Husten- / Nies-Etikette**

- Hustenetikette: Husten oder Niesen sie nicht frei in den Raum sondern wenden sie sich von ihrem Gegenüber ab, nutzen Sie ein Einmaltaschentuch oder die Ellenbeuge als Schutz
- Benutzen Sie Einmaltaschentücher wirklich nur einmal und entsorgen Sie diese möglichst in geschlossenen Abfallbehältern.
- Waschen Sie sich anschließend die Hände.

### **Abstand halten**

Die durch Husten, Niesen oder Sprechen ausgestoßene Tröpfchen-Wolke sinkt nach Abgabe in die Raumluft zunehmend zu Boden. Bereits nach einer Wegstrecke von einem Meter sind üblicherweise die Tröpfchen so weit abgesunken, dass diese nicht mehr von anderen Personen aufgenommen werden können.

- Halten Sie daher einen Abstand von mindestens einem, besser zwei Metern zu krankheitsverdächtigen Personen ein.

### **Mund-Nase-Schutz / Mund-Nase-Bedeckung**

In der allgemeinen Bevölkerung sind die wichtigsten und effektivsten Maßnahmen zum persönlichen Schutz sowie zum Schutz von anderen Personen vor der Ansteckung mit Erregern von Atemwegsinfektionen eine gute Händehygiene, korrekte Hustenetikette und das Einhalten eines Mindestabstandes (ca. 1 bis 2 Meter) insbesondere von krankheitsverdächtigen Personen.

Das Tragen eines Mund-Nase-Schutzes oder einer textilen Mund-Nasen-Bedeckung kann in Situationen des öffentlichen Lebens, in denen Menschen in geschlossenen Räumen eng und / oder lange zusammenkommen (z.B. ÖPNV, Geschäfte, Arbeitsplatz), dazu beitragen, die Ausbreitungsgeschwindigkeit von COVID-19 in der Bevölkerung zu reduzieren und andere Personen sowie Risikogruppen vor Infektionen zu schützen (Fremdschutz). Dies gelingt allerdings nur, wenn

- weiterhin Abstand (mind. 1,5 Meter) von anderen Personen, Husten- und Niesregeln und eine gute Händehygiene eingehalten werden und
- die Bedeckung konsequent und eng über Mund und Nase anliegend getragen und die Maske / Bedeckung regelmäßig gewechselt bzw. gewaschen wird. Sie sollte außerdem während des Tragens nicht (auch nicht unbewusst) zurechtgezupft und auch nicht um den Hals getragen werden.

### **Versorgung erkrankter Personen**

Es ist auch in der Häuslichkeit sinnvoll, durch organisatorische Maßnahmen das Risiko einer möglichen Infektionsübertragung zu reduzieren. Sinnvolle Maßnahmen können sein:

- Stellen Sie nach Möglichkeit eine räumliche Trennung zu erkrankten Personen sicher: Schlafen Sie in getrennten Zimmern, halten Sie sich in getrennten Räumlichkeiten auf und nutzen Sie nach Möglichkeit ein getrenntes Bad
- Nehmen Sie Mahlzeiten nach Möglichkeit getrennt voneinander ein
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit, dass die Versorgung der Erkrankten durch besonders gefährdete Personen (z.B. alte Menschen, Immunschwäche, chronische Erkrankung, Schwangerschaft) erfolgt.

**Ihr Gesundheitsamt ist für Sie da!**

#### **Sie haben weitere Fragen zu dem Coronavirus?**

Bitte informieren Sie sich zunächst über die Homepage des Robert-Koch-Institutes (RKI)

Hier finden Sie auch einen Katalog häufig gestellter Fragen

[https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ\\_Liste.html](https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html)

#### **Erreichbarkeit des Gesundheitsamtes**

06421 / 405 – 40

Corona-Hotline Mo.-Fr. 09:00 – 16:00 Uhr: 06421 / 405 4444

infektionsschutz@marburg-biedenkopf.de