

# **Verhaltenshinweise zum Schutz vor dem Coronavirus**

z.T. aus ZEIT online, „Die zweite Meinung“ von Prof. Alexander Kekulé, 19. März 2020, ZEIT Doctor Nr. 13/2020

## **1. Anderen Gesichtern nicht zu nahe kommen**

Das Coronavirus hat es auf Schleimhäute von Augen, Mund und Nase abgesehen. Durch sie gelangen sie in den Körper. Gefährlich wird es, wenn beim Sprechen, Husten oder Niesen Tröpfchen ins Gesicht des Gegenübers spritzen. Die können bis zu zwei Meter weit fliegen. Also: Abstand halten. Schützen kann man sich auch mit einer Brille und einem über Mund und Nase gebundenen Stofftuch. Wer angehustet oder angeniest wird, sollte den Mundschutz sofort wechseln. Ein Stofftuch ist nach einer Wäsche bei 60 Grad wieder einsatzbereit.

## **2. Hände waschen, bevor man sich ins Gesicht fasst oder etwas isst**

Coronaviren können auf Kleidung, Haut, Haaren und anderen Oberflächen viele Stunden oder Tage überstehen. Deshalb regelmäßig Hände waschen und nicht mit ungewaschenen Händen ins Gesicht fassen. Wer das nicht schafft, kann sich zur Erinnerung einen Mund-Nasen-Schutz aufsetzen.

## **3. Keine Umarmungen und keine Küsschen**

Wangenküsse und Umarmungen sind direkte Übertragungswege für das Virus, weil Haut, Haare, Mund und Nase sich berühren. In Zeiten von Corona herrscht hier strikte Abstinenz. Unter Partnern und mit den eigenen Kindern sind Küsse dagegen erlaubt, weil sich in einem Haushalt lebende Familienmitglieder sowieso früher oder später gegenseitig anstecken. Das gilt natürlich nur, wenn kein konkreter Verdacht auf eine Covid-19-Infektion besteht.

## **4. Coronavirus kann auf jeder Oberfläche sitzen**

In öffentlichen Verkehrsmitteln, Gaststätten (beim Abholen von Essen außer Haus) oder Geschäften können Coronaviren auf jeder Oberfläche sitzen. Wer von dort in seine eigenen vier Wände zurückkehrt, sollte Mantel oder Jacke an die Garderobe hängen und die Hände waschen. Wenn auch die Haare zum Beispiel die Kopfstütze in der Bahn berührt haben, sollten sie spätestens vor dem Zubettgehen gewaschen werden. Im Freien ist die Virusbelastung geringer, weil die Erreger durch Umwelteinflüsse inaktiviert werden.

## **5. Kontakt zu anderen vermeiden, wenn man Husten oder Fieber hat**

Wer hustet oder Fieber hat, sollte jetzt nicht zur Arbeit gehen oder keine öffentliche Verkehrsmittel benutzen oder Bereiche mit vielen Menschen aufsuchen. Wer mit Fieber oder Husten einkaufen oder Bus und Bahn benutzen muss, sollte sich vorher die Hände waschen und eine OP-Maske oder ein Stofftuch über Mund und Nase tragen.

## **6. Hilfe für Menschen, die jetzt Unterstützung brauchen**

Menschen, die sich in Quarantäne befinden, brauchen Unterstützung von außen. Viele Kommunen, Ehrenamtliche und auch der AWO Bezirksverband Potsdam e.V. bauen derzeit Netzwerke auf. Der direkte Kontakt zwischen Helfenden und den zu versorgenden Menschen muss vermieden werden. Einkäufe werden vor der Tür abgestellt, Geld nur indirekt über Briefumschläge oder kleine Plastiktüten hinterlegt werden. Häufiges Händewaschen und das Desinfizieren von Oberflächen ist auch hier der beste Schutz.

## **7. Gelassen bleiben!**

Wer sich an diese Regeln hält, kann eine Infizierung mit dem Coronavirus höchstwahrscheinlich vermeiden. Wer sich trotzdem ansteckt, hat eine über 99-prozentige Überlebenschance. Bei allen bisher bekannten Coronaviren nehmen die Infektionen in der warmen Jahreszeit deutlich ab. Es besteht also Grund zu der Hoffnung, dass bis zum Sommer das Größte überstanden ist.