
Regelmäßig
Händewaschen

Informationen über das Coronavirus (SARS CoV2) und die dadurch verursachte Erkrankung COVID19

Was ist das Coronavirus (SARS CoV2)?

Das Coronavirus gehört zu einer Gruppe von Viren, die für Infektionen der Atemwege beim Menschen verantwortlich sind. Anders als harmlose Schnupfenviren kann es jedoch, besonders bei vorerkrankten Menschen auch zu einem Organschaden kommen. Dadurch erklärt sich eine höhere Sterblichkeit bei dieser Personengruppe. Problematisch in diesem Zusammenhang ist, dass es bisher keine Therapie und keine Impfung gegen das Coronavirus gibt. Das Virus ist dabei kein Killer, es hat weder das Töten noch die Zerstörung des Gewebes im Körper als Ziel.



Wo kommt das Coronavirus her?

Wie viele andere Viren auch kommt das Coronavirus von einer Tierart (Fledermaus), für die es kein besonderes Risiko darstellt. Im engen Kontakt mit dem Menschen kam es zu einer Übertragung auf den Menschen in der chinesischen Region Wuhan, vermutlich auf einem Markt.

Was sind die Symptome einer Erkrankung?

Wenn es zu einer Erkrankung mit SARS CoV 2 kommt, spricht man von COVID19 (corona virus disease) mit entsprechenden Symptomen einer Atemwegserkrankung:

Fieber

Husten

Halskratzen

Durchfall

Meist jedoch ohne Symptome einer Erkrankung der obersten Atemwege wie Schnupfen. In einigen Fällen kommen Zeichen einer schweren Infektion mit anhaltendem Fieber und Atemnot hinzu.

**Unser Ziel: Stoppen
der Übertragung**

Wie wird SARS CoV2 übertragen?

Die Übertragung erfolgt von Mensch zu Mensch über Tröpfcheninfektion, zum Beispiel beim Husten/ Niesen. Wichtigste Maßnahme daher ist die Einhaltung einer Husten/ Niesetikette und regelmäßiges Händewaschen/ Desinfizieren. Das Virus kann auf nicht lebendigen Oberflächen wahrscheinlich nur wenige Minuten überleben. Eine Übertragung von Viren über sonstige Körperflüssigkeiten oder Stuhl kann nicht ausgeschlossen werden, ist bei dem heutigen Stand der Wissenschaft aber wenig wahrscheinlich. Ansteckungsfähigkeit besteht über ca. 14 Tage, aus diesem Grund werden auch Kontaktpersonen von Erkrankten über diesen Zeitraum beobachtet.

Wie sieht die Therapie bei COVID19 aus?

Im Moment gibt es, wie bei den meisten viralen Erkrankungen, keine heilenden Medikamente, zur symptomatischen Linderung können Fiebersenker gegeben werden. Die Wissenschaft arbeitet weltweit an einer Impfung um zukünftige Krankheitswellen zu vermindern. Bei schweren Erkrankung müssen auch intensivmedizinische Maßnahmen eingesetzt werden.

Ist die Erkrankung tödlich?

Nach derzeitigem Wissen verläuft die Erkrankung bei 8 von 10 Menschen wie eine typische Entzündung der Atemwege mit entsprechender Abgeschlagenheit, vielleicht auch mit Fieber. Bei 1-2 Menschen kommt es allerdings zu schwerwiegenden Beschwerden, teils auch mit Organversagen. Von diesen Betroffenen können wiederum 1-2 versterben. Häufig Menschen mit anderen Grunderkrankungen. Aus diesem Grund ist es wichtig, die Übertragung zu stoppen und wichtige Ressourcen im Gesundheitssystem frei zu machen, um diese Menschen adäquat behandeln zu können.

Bei Symptomen zu
Hause bleiben

Kann ich eine Erkrankung vermeiden?

Die Ansteckung durch Isolation bekannter Infizierter zu unterbinden ist, auch wegen der geringen Schwere der meisten Infektionen nicht mehr möglich. Die Verhinderung der Ausbreitung in der Bevölkerung ist daher vorrangig. Wie in jedem Winter sollten Vorkehrungen getroffen werden, gesund zu bleiben. Dazu gehören:

Abstand halten (1-2m genügen)

Händeschütteln und Umarmungen vermeiden

Husten und Niesen in den Ellenbogen/ Tücher (direkt dann entsorgen)

Regelmäßiges Händewaschen, Seife genügt, dabei 2x happy Birthday singen

Reichlich Flüssigkeit trinken

Korrekte Luftfeuchtigkeit zu Hause: vermeidet Reizung der Atemwege durch trockene Luft (Luftfeuchtigkeit 50-60%)

Korrekte Impfungen, um sonstige Infekte zu vermeiden

Wo kann ich mich noch informieren?

Die meisten Informationen aus diesem Newsletter stammen vom Robert-Koch-Institut, dessen Website regelmäßig aktualisiert wird, sowie von UpToDate. Weitere Informationen finden sich auf www.infektionsschutz.de oder den Seiten des CDC (Center of disease control) oder dem ECDC (European Center of disease control), hier finden Sie auch eine aktuelle graphische Darstellung der Ausbreitung von SARS CoV2.

Infektionskette
unterbrechen

Was kann jeder Einzelne tun?

Bei Symptomen zu
Hause bleiben

- Abstand zu Erkrankten halten (ein bis zwei Meter)
 - regelmäßiges, häufiges und sorgfältiges Händewaschen (mindestens 20 Sekunden mit Seife, bis zum Handgelenk)
 - bei Bedarf Handschuhe tragen (nach täglichem Wechseln waschen)
 - Händeschütteln und Umarmung ersetzen durch Ellbogenschläge (sogenannter "Ebola-Händedruck")
 - Gesichter weniger berühren
 - Schleimhäute im Gesicht (Mund, Augen, Nase) nicht mit Finger berühren
 - Niesen nicht in Hand, sondern in Armbeuge
 - benutzte Taschentücher schnell entsorgen
 - Atemmasken bieten Gesunden wenig Schutz, die Befeuchtung der Maske durch kondensierte Atemluft hebt den Barrierschutz schon nach 20 Minuten auf, Masken sollten medizinischem Personal vorbehalten sein
 - weitere schützende Gewohnheiten entwickeln: etwa das Drücken von Fahrstuhlknöpfen mit Knöchel statt Fingerspitze
 - belebte Orte und Veranstaltungen meiden, Prioritäten setzen
- **Vorbereiten auf die Pandemie** und auf mögliche Engpässe und Einschränkungen während einer intensiven Übertragungswelle, um sich nötigenfalls mehrere Wochen lang zu Hause sozial distanzieren zu können:
 - ausreichende Monatsmenge an wichtigen verschreibungspflichtigen Medikamenten bereithalten (soweit nötig und möglich)
 - ausreichenden Vorrat an nicht-verderblichen Lebensmitteln anlegen
 - sich frühzeitig ausreichend Gedanken über zusätzlichen Schutz und Fürsorge nahestehender Freunde, Verwandter und Familienmitglieder machen, besonders Ältere und Kranke, vor allem Menschen mit geschwächtem Immunsystem
 - Sorge um kranke Familienmitglieder sicherstellen und gleichzeitig versuchen, sich nicht anzustecken
 - frühzeitig Möglichkeiten für Betreuung kranker Kinder organisieren