



# So schützen Sie sich vor Infektionen

## Informationen Ihres Gesundheitsamtes zum Umgang mit Coronavirus und anderen Infektionserregern

Stand 28.02.2020

Wir setzen uns in jedem Moment unseres Lebens mit unzähligen Erregern auseinander, die massenweise in der natürlichen Umwelt vorkommen. Darunter befinden sich auch Erreger, die zu einer Infektion und Erkrankung des Menschen führen können. Daher ist es sinnvoll, jederzeit und konsequent die Maßnahmen der Alltags-Hygiene (s.u.) einzuhalten, die hinsichtlich Ihres Stellenwertes für die Verhinderung des Erwerbes oder der Weiterverbreitung von Infektionen wertvoll und effektiv sind.

In umschriebenen Situationen, z.B. der jährlich wiederkehrenden Grippe-Saison oder beim Auftreten neuartiger Krankheitserreger (z.B. des neuartigen Coronavirus), können darüber hinaus gehende Maßnahmen angezeigt und sinnvoll sein.

Bitte beachten Sie daher 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.
- Bei akuten, ggf. auch als bedrohlich wahrgenommenen Infektionsgeschehen finden Sie eine Vielzahl von Informationen, Meinungen und Befürchtungen in allen Medienformen. Für Laien ist es oft nicht möglich, relevante sachliche Informationen aus dieser Flut herauszufiltern.  
Darum informieren offizielle Stellen (Gesundheitsämter ([www. Infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)), Robert-Koch-Institut ([www.rki.de](http://www.rki.de)) oder die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.bzga.de](http://www.bzga.de))) nach Bewertung der Lage auf ihren Webseiten oder in Schriftform. Diesen Informationen können Sie vertrauen
- Bitte konsultieren Sie ärztlichen Rat nach Möglichkeit nur, wenn Ihr gesundheitlicher Zustand dies erfordert und suchen Sie eine Arztpraxis nur nach telefonischer Rücksprache auf.

## 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.

### **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.

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) von krankheitsverdächtigen Personen.

Das Tragen eines **Mund-Nasen-Schutzes** in der *Allgemeinbevölkerung* wird derzeit nicht als sinnvolle Maßnahme angesehen. Im Fall einer *erkrankten Person*, die sich im öffentlichen Raum bewegen muss, kann das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes durch diese Person dagegen sinnvoll sein, um das Risiko einer Ansteckung anderer Personen zu verringern (Fremdschutz).

## **Zusätzliche Hinweise für Betriebe**

### **Allgemein**

- Beachten Sie konsequent die Maßnahmen der Alltagshygiene (vgl. oben)
- Prüfen Sie Ihre Reinigungspläne. In Zeiten erhöhter Infektionsgefährdung sollten Sie über eine mindestens tägliche Reinigung häufiger Handkontaktflächen wie zum Beispiel Türklinken, Handläufe, Bedienungsflächen von Aufzügen etc. nachdenken.

### **Abstands-Maßnahmen**

- Erklären Sie ihren Mitarbeitenden, Kundinnen / Kunden oder Besucherinnen / Besuchern den Verzicht auf das Händeschütteln durch entsprechende Aushänge. Sie sind nicht unhöflich - nur umsichtig
- Wägen Sie ab, welche gemeinschaftlichen Zusammenkünfte oder persönlichen Termine stattfinden müssen
- Wer erkrankt ist, sollte im Interesse aller zu Hause bleiben.

### **Innerbetriebliche Kommunikation**

- Besprechen Sie mit dem betriebsärztlichen Dienst und der Vertretung der Mitarbeitenden mögliche Maßnahmen
- Informieren Sie Ihre Mitarbeitenden und sensibilisieren Sie diese regelmäßig für die Einhaltung der allgemeinen Hygienemaßnahmen
- Wirken Sie möglicher Verunsicherung Ihrer Mitarbeitenden durch sachliche Information und Transparenz entgegen.

**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

infektionsschutz@marburg-biedenkopf.de