



Coronavirus - aktueller Stand

Praxis Groh Rick

(Mai 2020)

Dank der vorübergehend strengen Beschränkungen konnte eine weitere unkontrollierte Ausbreitung des Virus verhindert werden.

Gegenwärtig wird folgendes Konzept verfolgt:

- strenges Einhalten der Hygienemaßnahmen
- Personen mit **Erkältungsbeschwerden egal welcher Art** werden mit **Abstrich** getestet, um dadurch ein punktuelleres Neuauftreten von Corona-Fällen sofort zu erkennen. Dies reicht aus, um dann entsprechende Maßnahmen nur für die direkte Umgebung zu veranlassen.

Dieses Konzept ist zumindest über die Sommermonate durchführbar.

Coronavirus - Hygienemaßnahmen

Um sich und andere zu schützen, beachten Sie bitte folgende Hygienemaßnahmen und geben Sie diese auch an andere weiter.

- **Händehygiene** sollte vor und nach der Zubereitung von Speisen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang und immer dann durchgeführt werden, wenn die Hände sichtbar schmutzig sind. Führen Sie die Händehygiene mit Wasser und Seife durch. Wechseln Sie die Handtücher, wenn diese feucht sind.
- Die **Husten- und Nies-Etikette** umfasst das Abdecken von Mund und Nase während des Hustens oder Niesens mit Taschentüchern oder gebeugtem Ellbogen, gefolgt von Händehygiene. Entsorgen Sie Materialien, die zum Abdecken von Mund oder Nase verwendet werden, oder reinigen Sie sie nach Gebrauch entsprechend.
- **Abstand von 1,5 bis 2 m einhalten**, engeren Kontakt entweder so kurz wie möglich halten (z.B. einfaches Vorbeigehen) und nicht zum Gesicht des anderen atmen. Ansonsten Benutzung des Ausatemschutzes
- **vorsichtiger Kontakt** zu Risikogruppen wie ältere Menschen und chronisch erkrankte Menschen
- **Regelmäßiges Lüften** geschlossener und gemeinschaftlich genutzter Räume

Zusätzlich sind natürlich die jeweiligen behördlichen Anordnungen zu beachten.

So manche Maßnahmen und Nachrichten sind und bleiben verstörend, weil sie trotz verschiedener „Fachleute“ entweder nicht einheitlich sind oder weil sie menschlich/ethisch nicht nachvollziehbar sind.

Es bleibt zu hoffen, dass wir schnell aus solchen Fehlern lernen.

Coronavirus - Maskenschutz

Nicht jede Art, auf der Masken benutzt werden, ist sinnvoll. Bitte informieren Sie sich!

Was bedeutet...

MNB = Mund-Nasen-Bedeckung: Ausatemschutz ohne geprüfte Qualität z.B. selbstgenähte Masken

MNS = Mund-Nasen-Schutz: Ausatemschutz mit geprüfter Qualität

FFP Maske = Filter-Maske Klasse 1 bis 3: unterscheiden sich in der Filterleistung, z.B. filtern FFP2-Masken mindestens 94 %, FFP3-Masken mindestens 99,5 % von Partikeln bis 0,6 µm

Tröpfchen = wenn man kräftiger gegen eine Scheibe spricht, sieht man die Tröpfchen

Aerosol = gerade Brillenträger kennen die Aerosole als Beschlag durch die Ausatemluft

Wie sollen die Masken helfen?

Grundvoraussetzung ist und bleibt

- das Einhalten der **Hygieneregeln**. Eine Maske ersetzt diese nicht!
- Wer **Erkältungssymptome** aufweist, sollte sich **telefonisch** beim Arzt melden, da aktuell jeder mit Beschwerden einen Abstrich erhält. Kontakt zu anderen Menschen vermeiden!

Die Tröpfchen sind im Falle einer virusübertragenden Person hochansteckend.

Mit den Masken kann das Risiko einer Tröpfcheninfektion eindeutig reduziert werden.

- Eine MNB oder ein MNS dient vorwiegend als **Ausatemschutz!**
Wer eine **Maske** trägt, **schützt** seine **Mitmenschen!**
- Wer aus medizinischen Gründen eine Maske nicht tragen kann, sollte zumindest dennoch **mögliche Alternativen prüfen** (Art der Maske, Dauer des Tragens, Schutz z.B. durch Gesichtsvision oder z.B. Plexiglasscheibe am Arbeitsplatz)

Wer sich als Hochrisikopatient betrachtet kann sich mit einer FFP2-Maske schützen.

Im Allgemeinen finden **FFP2-Masken** sonst nur im **speziellen medizinischen** Bereich Anwendung.

- Eine FFP2-Maske muss dicht anliegen, sodass nur über die Maske gefilterte Luft geatmet wird.
- Eine FFP2-Maske mit **Ausatemventil** ist **nicht zu empfehlen**, da hierdurch kein Ausatemschutz für die Mitmenschen besteht

Wann sollte ich eine Maske tragen?

- Sobald ein Abstand von 1,5 m nicht mehr eingehalten werden kann. Die Übertragung findet **von Mensch zu Mensch** statt! In freier Luft besteht kein Risiko einer Infektion!
 - o Z.B. benötigen Sie beim Spaziergehen, auf dem Fahrrad oder alleine im Auto keine Maske!
 - o Atmen Sie „**frische**“ **Luft**, wenn Sie können!

Problem Maskenhygiene

- Eine durchfeuchtete Maske muss gewechselt werden
- Eine Maske sollte Mund und Nase bedecken und so wenig wie möglich verrutschen
- Da es nicht vertretbar ist, mehrfach am Tag eine Einmal-Maske zu entsorgen, ist die Wiederverwendung ein sinnvoller Kompromiss, selbst wenn es dabei leider keinen optimalen Umgang gibt. Dennoch versuchen Sie bitte:
 - o Die Maske nur an den Bügeln anzufassen. Vor allem nicht in das Innere der Maske zu fassen
 - o Die Maske geschützt in einer Tüte oder einer Schachtel ablegen
 - o Mehrere Masken zum Wechseln benutzen
 - o Reinigung der Stoffmasken bei 60°C in Waschmaschine oder im kochenden Wasser

Gutes Video: <https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/service/media/mid/erklaervideo-die-maskenpflicht-in-baden-wuerttemberg/>