

Corona - allgemeine Schutzmaßnahmen

Die folgende Maßnahmen (unverändert seit April 2020!) dienen dem Schutz unserer Mitmenschen und sie sind wissenschaftlich bestätigt!

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 mindestens 1,5 m einhalten**, engeren Kontakt so kurz wie möglich halten (z.B. einfaches Vorbeigehen) und nicht zum Gesicht des anderen atmen.
- **vorsichtiger Kontakt** zu Risikogruppen wie ältere oder chronisch erkrankte Menschen
- **Regelmäßiges Lüften** geschlossener und gemeinschaftlich genutzter Räume

Coronavirus - Maskenschutz

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?

Die Tröpfchen/Aerosole sind im Falle einer virusübertragenden Person hochansteckend.

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

- Eine MNB oder ein MNS dient als **Ausatenschutz!** 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, andere Schutzmaßnahmen)
- Wer sich als Hochrisikopatient betrachtet, kann sich mit einer FFP2-Maske schützen
- Im Allgemeinen finden **FFP2-Masken** sonst nur im **speziellen medizinischen oder pflegerischen** Bereich Anwendung
- Eine FFP2-Maske muss dicht anliegen, damit nur gefilterte Luft ein- und ausgeatmet wird
- Keine FFP2-Maske mit **Ausatemventil**, da hierdurch **kein Ausatemschutz** für die Mitmenschen besteht

Wann soll ich eine Maske tragen?

Sobald ein Abstand von 1,5 m nicht mehr eingehalten werden kann oder bei erhöhter Aerosolbelastung in Räumen (abhängig von Raumgröße, Durchlüftung). Die Übertragung findet **von Mensch zu Mensch** statt!

In freier Luft mit Abstand besteht kein Risiko einer Infektion! Z.B. benötigen Sie beim Spaziergehen, auf dem Fahrrad oder alleine im Auto keine Maske! 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:
 - Die Maske nur an den Bügeln anzufassen. Vor allem nicht in das Innere der Maske zu fassen
 - Die Maske geschützt in einer Tüte oder einer Schachtel ablegen
 - Mehrere Masken zum Wechseln benutzen
 - Reinigung von Stoffmasken bei mindestens 60° C

Sehr gute Informationsquellen: www.zusammengegencorona.de und

www.rv.de/Leben+im+Landkreis+ +Buergerservice/Gesundheitsamt/coronavirus