

AKTUELLE INFORMATIONEN ZUM CORONAVIRUS

INFORMATION FÜR UNSERE PATIENTEN

Liebe Patientin, lieber Patient,
von dem neuartigen Coronavirus (SARS-CoV-2) ist auch Deutschland betroffen. Diese Patienteninformation erläutert, wie Sie vorgehen sollten, wenn Sie befürchten, sich mit dem Virus angesteckt zu haben. Zudem bietet die Information wichtige Hygienetipps, wie Sie sich und andere vor einer Ansteckung schützen können.

CORONAVIRUS: KRANKHEITSZEICHEN

Anzeichen für eine Infektion mit dem Coronavirus sind Husten, Schnupfen, Halskratzen oder Fieber – alles Symptome, wie bei anderen Erregern von Atemwegserkrankungen auch. Selbst wenn Sie diese Beschwerden haben: Aktuell ist das Risiko, dass Sie mit dem Coronavirus infiziert sind, gering. Wahrscheinlicher ist, dass Ihre Beschwerden auf eine Grippe oder Erkältung zurückzuführen sind.

SO GEHEN SIE VOR, WENN SIE SORGE HABEN, SICH ANGESTECKT ZU HABEN

In zwei Fällen sollten Sie Ihre Erkältungssymptome auf das Coronavirus untersuchen lassen: Zum einen, wenn Sie Kontakt zu jemandem hatten, bei dem das Coronavirus im Labor nachgewiesen wurde. Oder zum anderen, wenn Sie sich vor Kurzem in einem Gebiet aufgehalten haben, in dem Coronavirus-Fälle aufgetreten sind. Trifft mindestens einer dieser beiden Fälle auf Sie zu, dann wenden Sie sich TELEFONISCH an eine Arztpraxis oder wählen Sie die Rufnummer des Patientenservices: 116117. Nach aktuellem Kenntnisstand dauert es zwischen Ansteckung und ersten Krankheitszeichen bis zu 14 Tage.

Ganz wichtig: Melden Sie sich unbedingt telefonisch vorher an, bevor sie einen Arzt aufsuchen. So schützen Sie sich und andere. Gegebenenfalls erhalten Sie schon am Telefon den Hinweis auf eine für Ihre Region zuständige Stelle für die weitere Abklärung. So ersparen Sie sich auch unnötige Wege. Wenn Sie dann einen Termin erhalten

haben, meiden Sie auf dem Weg zum Arzt möglichst den Kontakt zu anderen Personen oder halten Abstand von ein bis zwei Metern.

SO KÖNNEN SIE SICH UND ANDERE SCHÜTZEN

Grundsätzlich können Sie selbst viel tun, um sich und andere zu schützen – und zwar vor dem Coronavirus ebenso wie vor anderen Atemwegserkrankungen wie der Grippe. Denn: Auch Coronaviren werden in der Regel über Tröpfchen aus den Atemwegen übertragen. Gelangen diese an die Hände, kann eine Übertragung erfolgen, wenn Sie beispielsweise Ihr Gesicht berühren. Deshalb ist eine gute Händehygiene ein wichtiger Teil der Vorbeugung.

- Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mit Wasser und Seife.
- Vermeiden Sie es, sich mit den Händen ins Gesicht zu fassen.
- Husten oder niesen Sie in ein Papiertaschentuch und werfen Sie dieses danach in einen Abfalleimer mit Deckel. Oder niesen und husten Sie in die Armbeuge.
- Halten Sie Abstand zu kranken Personen oder meiden Sie den Kontakt nach Möglichkeit.

MEHR INFORMATIONEN

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite des Patientenservices www.116117.de oder bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter www.bzga.de

Stand der Information: 5. März 2020

Mit freundlichen Grüßen von Ihrem Praxisteam



Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir einer Vielzahl von Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen
- ▶ vor den Mahlzeiten
- ▶ nach dem Besuch der Toilette
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren

1



2

Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten
- ▶ Hände von allen Seiten mit Seife einreiben
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen
- ▶ Hände unter fließendem Wasser abwaschen
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen

Hände aus dem Gesicht fernhalten

Vermeiden Sie es, mit ungewaschenen Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.

3



Im Krankheitsfall Abstand halten

Kurieren Sie sich zu Hause aus. Verzichteten Sie auf enge Körperkontakte. Bei hohem Ansteckungsrisiko für andere kann es sinnvoll sein, sich in einem separaten Raum aufzuhalten oder eine getrennte Toilette zu benutzen. Verwenden Sie persönliche Gegenstände wie Handtücher oder Trinkgläser nicht gemeinsam.

5



4

Richtig husten und niesen

Husten und niesen Sie am besten in ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase. Halten Sie dabei Abstand von anderen Personen und drehen sich weg.

6

Wunden schützen

Decken Sie Verletzungen und Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.



Auf ein sauberes Zuhause achten

Reinigen Sie insbesondere Bad und Küche regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern. Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.

7



8

Lebensmittel hygienisch behandeln

Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf. Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln. Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70°C. Waschen Sie rohes Gemüse und Obst vor dem Verzehr gründlich ab.

Geschirr und Wäsche heiß waschen

Reinigen Sie Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Maschine bei mindestens 60°C. Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60°C.

9



10

Regelmäßig lüften

Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten mit weit geöffneten Fenstern.



Patienteninformation

Neues Coronavirus (2019-nCoV)

Was müssen Sie über das neuartige Coronavirus wissen?

- Das Virus breitet sich über **Tröpfchen** aus, die beim **Niesen und Husten** entstehen und **durch die Luft fliegen**.
- 2019-nCoV kann sich auch **auf Oberflächen verteilen** und so übertragen werden.
- Infizierte Menschen können bis zu **14 Tage** lang beschwerdefrei bleiben, in dieser Zeit aber ihre Mitmenschen anstecken.
- Die Symptome, die das Virus auslösen kann, sind vor allem
 - **Husten**
 - **Heiserkeit**
 - **Atemnot**
 - **Fieber**
- Manche Menschen entwickeln eine Lungenentzündung.
- In **seltenen Fällen** kann es zu einem schweren Verlauf kommen, besonders bei Menschen, die **bereits chronisch krank** oder **fortgeschrittenen Alters** sind.
- Bei **Kindern** sind bis jetzt eher milde Verläufe beschrieben, allerdings können sie das Virus ebenfalls übertragen.

Weitere Infos zum Coronavirus



Link des Robert Koch-Instituts zu
aktuellen Zahlen und Risikogebieten:

[www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/
Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete)

Könnten Sie sich angesteckt haben? Wenn ja, was müssen Sie dann tun?

- Sie könnten mit dem Virus infiziert sein, wenn
 - Sie in den letzten 14 Tagen in eine Region gereist sind, in der sich Covid-19 ausgebreitet hat.
 - Sie in den letzten 14 Tagen Kontakt hatten mit Menschen, die selbst mit 2019-nCoV infiziert sind.
- Sollte das auf Sie zutreffen und sollten Sie Erkältungssymptome entwickeln, dann
 - **Gehen Sie NICHT unangemeldet zum Arzt**, sondern
 - **Rufen Sie Ihren Hausarzt / Hausärztin an**. Dieser / diese wird mit Ihnen das weitere Vorgehen besprechen.

Wenn bei Ihnen der Verdacht auf eine Infektion besteht, bitte:

- Halten Sie **mind. einen Meter Abstand** zu anderen Menschen.
- **Husten oder niesen** Sie in die **Armbeuge oder in ein Taschentuch**, das Sie sofort entsorgen.
- Achten Sie auf gute **Handhygiene**, das heißt:
 - Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mit Seife,
 - Benutzen Sie das Händedesinfektionsmittel hier in der Praxis. Bitte reiben Sie das Mittel für mindestens 30 Sekunden ein.
- Halten Sie sich an die **Anweisungen des Fachpersonals**.



Warum schicken wir Sie bei Verdacht wieder nach Hause?

Das neuartige Coronavirus breitet sich weiter aus. Menschen, die mit dem Virus infiziert sind, können zwei Wochen lang beschwerdefrei bleiben, in dieser Zeit aber ihre Mitmenschen anstecken. Durch Niesen, Husten und schlechte Handhygiene verbreitet sich der Erreger besonders schnell.

Wenn Sie Erkältungssymptome haben und entweder in den letzten 14 Tagen in einem betroffenen Gebiet waren oder Sie Kontakt mit

einer (womöglich) infizierten Person hatten, müssen wir abklären, ob Covid-19 bei Ihnen vorliegt.

Die Covid-19-Erkrankung kann bei Personen mit einer chronischen Erkrankung einen schwereren Verlauf nehmen. Es handelt sich dabei um eine Lungenentzündung. Mit Ihrer Kooperation können Sie dabei helfen, die Ausbreitung von Covid-19 zu verhindern.

So können Sie sich und andere schützen

- Achten Sie auf eine gründliche Handhygiene.
- Vermeiden Sie Händeschütteln.
- Niesen oder husten Sie in Ihre Ellenbeuge oder in ein Taschentuch, das Sie direkt entsorgen.
- Fassen Sie sich mit ungewaschenen Händen nicht ins Gesicht oder in die Augen.
- Halten Sie mindestens einen Meter Abstand zu hustenden oder niesenden Personen.
- Vermeiden Sie Großveranstaltungen.

Weltweite Fallzahlen, aufgelistet von der Weltgesundheitsorganisation (WHO)



<https://experience.arcgis.com/experience/685d0ace521648f8a5beeeee1b9125cd>

Fallzahlen laut Robert Koch-Institut (RKI) zu Risikogebieten und Infektionen in Deutschland



https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Fallzahlen