

Coronavirus: Wer muss wann wohin?

- 1.** Bei Fieber, Husten, Muskel-, Halsschmerzen **PLUS** Aufenthalt in einem Risikogebiet (z.Zt. Regionen in China, Südkorea, Iran und die italienischen Gebiete Lombardei, Vó und Emilia Romagna)



Telefonisch Hausarzt oder kassenärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Rufnummer 116 117 kontaktieren

- 2.** Bei Kontakt zu einem bestätigten COVID-19-Fall informieren Sie das Gesundheitsamt (evtl. Tests durch Abstriche) unter Telefon 08191/129-1291



Öffnungszeiten Gesundheitsamt: Montag bis Freitag, 8 bis 12 und 14 bis 16 (Donnerstag bis 18 Uhr) plus diese Woche im Zelt am Klinikum von 11 bis 12 Uhr

- 3.** Bei schwerwiegenden oder lebensbedrohlichen Erkrankungen oder bei bestätigtem COVID-19-Befund



Die Notaufnahme des Klinikums Landsberg aufsuchen



Empfehlungen für Reisen nach Italien

In einzelnen Provinzen in Norditalien sind bestätigte Erkrankungen durch das neuartige Coronavirus (COVID-19) aufgetreten. Betroffen sind einzelne Regionen und Städte bzw. Gemeinden, für die teilweise ein Ein- und Ausreiseverbot verhängt wurde. Die italienische Regierung hat eine Notfallverordnung verabschiedet. Eine Liste der aktuellen Risikogebiete kann beim Robert Koch-Institut (RKI) abgerufen werden, z.B. über den unten stehenden QR-Code.

Aktuelle Reisehinweise zu Italien finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes: <https://www.auswaertiges-amt.de/de/aussenpolitik/laender/italien-node>

Bei Reisen nach Norditalien sollten die folgenden Verhaltensmaßnahmen beachtet werden:

- Informieren Sie sich vor Ort über die aktuell gültigen Maßnahmen bzw. die aktuell betroffenen Gebiete und befolgen Sie die Anweisungen der italienischen Behörden. Link zum italienischen Ministero della Salute: <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus> (Italienisch und Englisch).
- Ältere Personen und Personen mit chronischen Grunderkrankungen sollten nicht unbedingt notwendige Reisen nach Norditalien überdenken.
- Bitte achten Sie auf die Einhaltung einer guten persönlichen Hygiene zur Reduktion eines Ansteckungsrisikos: sorgfältige Händehygiene (häufiges Waschen mit Seife), möglichst die Schleimhäute im Gesichtsbereich (Augen, Mund etc.) nicht mit ungewaschenen Händen berühren.
- Bitte halten Sie die Hustenetikette ein: Benutzung von Einmaltaschentüchern auch zum Husten und Niesen, regelmäßige Entsorgung im Hausmüll, alternativ: Niesen oder Husten in die Ellenbeuge.
- Vermeiden Sie größere Menschenansammlungen.
- Vermeiden Sie den Kontakt zu offensichtlich erkrankten Personen.
- Im Falle von grippeähnlichen Symptomen soll in Italien die Telefonnummer **+39 1500** angerufen werden, um die weitere Vorgehensweise abzuklären.



Zum Öffnen nutzen Sie bitte
die Fotofunktion Ihres Handys.

Stand: 29. Februar 2020

Was nach der Rückreise aus Italien zu beachten ist:

- Wenn Sie **nicht** in einem der Risikogebiete waren und keinen Kontakt zu einem am neuartigen Coronavirus Erkrankten hatten (COVID 19), sind keine speziellen Vorsichtsmaßnahmen nötig. Eine Liste der aktuellen Risikogebiete kann beim RKI abgerufen werden, z.B. über den unten stehenden QR-Code.
Falls Sie Erkältungs- oder Grippe-symptome entwickeln, gehen Sie bitte wie üblich vor. Das heißt: Melden Sie sich bitte frühzeitig krank und schicken Sie Ihr krankes Kind nicht in eine Gemeinschaftseinrichtung (z.B. Kindergarten, Schule). Die Hustenetikette (siehe Vorderseite) sollte beachtet werden.
- Waren Sie in einem der Risikogebiete und bekommen Sie innerhalb von 14 Tagen **nach Rückkehr** von dort Symptome wie Fieber, Muskelschmerzen, Husten, Schnupfen, Durchfall, so vermeiden Sie alle nicht notwendigen Kontakte, bleiben Sie zu Hause und beachten Sie die Husten- und Niesetikette (siehe Vorderseite). Setzen Sie sich bitte **umgehend** telefonisch mit Ihrer Hausarztpraxis in Verbindung oder rufen Sie den kassenärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer **116 117** an. Der Hausarzt oder der kassenärztliche Bereitschaftsdienst bespricht mit Ihnen das weitere Vorgehen.
- Hatten Sie während Ihrer Italienreise innerhalb der letzten 14 Tage Kontakt zu einem bestätigt an COVID-19 Erkrankten, so kontaktieren Sie bitte **umgehend** das zuständige Gesundheitsamt. Dies muss in jedem Fall erfolgen – unabhängig vom Auftreten von Symptomen.

Weitere Informationen finden Sie beim Bundesministerium für Gesundheit (<http://q.bayern.de/coronavirusbmg>), beim Robert Koch-Institut (<https://q.bayern.de/coronavirusrki>) oder beim Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit: (<https://q.bayern.de/coronavirus>). Zudem können Sie sich bei Fragen an das LGL unter **09131 6808-5101** wenden.



Antworten auf häufig gestellte Fragen zum neuartigen Coronavirus (SARS-CoV-2)

Welche Länder/Regionen sind von Erkrankungen mit dem neuartigen Coronavirus betroffen?

Aktuelle Fallzahlen, betroffene Länder und Informationen zu Risikogebieten finden Sie auf den Seiten des Robert Koch-Instituts unter www.rki.de/covid-19-fallzahlen und www.rki.de/covid-19-risiko-gebiete. In Deutschland werden seit Ende Januar 2020 ebenfalls Erkrankungsfälle bestätigt.

Wie schätzt das Robert Koch-Institut die Lage in Deutschland ein?

Die aktuelle Einschätzung des Robert Koch-Instituts zur Lage in Deutschland finden Sie unter www.rki.de/covid-19-risikobewertung.

Welche Krankheitszeichen werden durch das neuartige Coronavirus ausgelöst?

Eine Infektion mit dem neuartigen Coronavirus führt nach Information der Weltgesundheitsorganisation [WHO](http://www.who.int) zu Krankheitszeichen wie Fieber, trockenem Husten und Abgeschlagenheit. In China wurden bei einigen Erkrankten auch Atemprobleme, Halskratzen, Kopf- und Gliederschmerzen und Schüttelfrost berichtet. Bei einigen Erkrankten traten zudem Übelkeit, eine verstopfte Nase und Durchfall als Krankheitszeichen auf.

Wer ist besonders gefährdet?

Bei den bisher hauptsächlich aus China berichteten Erkrankungsfällen verliefen nach [Informationen der WHO](http://www.who.int) vier von fünf Erkrankungen mild. Bei einem Teil der Betroffenen kann das Virus zu einem schwereren Verlauf mit Atemproblemen und zu Lungenentzündungen führen. Das höchste Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf und Tod haben den Daten aus China zufolge Menschen über 60 Jahre und Menschen mit Grunderkrankungen. Die meisten Todesfälle traten in China bei über 80-Jährigen auf, Männer waren häufiger betroffen als Frauen. In Deutschland sind noch keine Todesfälle aufgetreten.

Bei Kindern scheint die Erkrankung laut WHO vergleichsweise selten aufzutreten und dann mild zu verlaufen. Schwere oder gar kritische Verläufe wurden nur bei einem sehr kleinen Teil der betroffenen Kinder und Jugendlichen beobachtet. Es ist mit den bisherigen Daten allerdings nicht möglich zu bestimmen, welche Rolle

Kinder und Jugendliche bei Übertragungen spielen und ob sie generell weniger anfällig für das Virus sind.

Schwangere scheinen der WHO zufolge kein erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf zu haben.

Was ist über die Ursache dieses Ausbruchs bekannt?

Man nimmt an, dass das neuartige Coronavirus von Fledermäusen stammt. Ob andere Tierarten als Zwischenwirte des Virus zwischen Fledermaus und Mensch dienen, ist noch nicht bekannt. Derzeit wird davon ausgegangen, dass sich die ersten Erkrankten Anfang Dezember 2019 auf einem Markt in Wuhan in der Provinz Hubei, China, angesteckt haben. Das neuartige Coronavirus erhielt den offiziellen Namen „SARS-CoV-2“, die Atemwegserkrankung, die es auslöst, wird als „COVID-19“ bezeichnet.

Wie wird das neuartige Coronavirus übertragen?

Das neuartige Coronavirus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion. Diese Übertragung kann direkt von Mensch zu Mensch erfolgen, wenn Virus-haltige Tröpfchen an die Schleimhäute der Atemwege gelangen. Auch eine indirekte Übertragung über die Hände, die mit der Mund- oder Nasenschleimhaut sowie mit der Augenbindehaut in Kontakt gebracht werden, ist möglich. Es wurden auch Fälle bekannt, in denen sich Personen bei Betroffenen angesteckt haben, die nur leichte oder unspezifische Krankheitszeichen gezeigt hatten. Wie viele Menschen sich mit dem neuartigen Coronavirus angesteckt haben und keine Krankheitszeichen zeigen, ist bisher unklar. Laut Angaben der [WHO](http://www.who.int) und Informationen aus China spielt die Übertragung des Virus von Personen, die keine Krankheitszeichen zeigen, jedoch bei der Verbreitung des neuartigen Coronavirus keine größere Rolle.

Die neuartigen Coronaviren wurden auch in Stuhlproben einiger Betroffener gefunden. Ob das neuartige Coronavirus auch über den Stuhl verbreitet werden kann, ist noch nicht abschließend geklärt. Für den Ausbruch in China scheint dieser Übertragungsweg nach Angaben der WHO jedoch keine Rolle zu spielen (siehe auch die Fragen „[Wie kann man sich vor einer Ansteckung schützen](#)“ und „[Ist das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes in der Allgemeinbevölkerung zum Schutz vor akuten Atemwegsinfektionen sinnvoll?](#)“).

Wie lange dauert es, bis die Erkrankung nach Ansteckung ausbricht?

Derzeit wird davon ausgegangen, dass es nach einer Ansteckung bis zu 14 Tage dauern kann, bis Krankheitszeichen auftreten. Laut WHO beträgt diese sogenannte Inkubationszeit im Durchschnitt 5 bis 6 Tage.

Wie kann man sich vor einer Ansteckung schützen?

Wie bei Influenza und anderen Atemwegserkrankungen das Einhalten der [Husten- und Nies-Etikette](#), eine gute [Händehygiene](#), sowie [Abstandhalten zu Erkrankten](#) (etwa 1 bis 2 Meter) auch vor einer Übertragung des neuartigen Coronavirus. Diese Maßnahmen sind auch in Anbetracht der Grippewelle überall und jederzeit angeraten.

Ist das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes in der Allgemeinbevölkerung zum Schutz vor akuten Atemwegsinfektionen sinnvoll?

Die wichtigsten und effektivsten Maßnahmen zum persönlichen Schutz sowie zum Schutz von anderen Personen vor der Ansteckung mit Erregern von Atemwegsinfektionen sind die korrekte [Husten- und Nies-Etikette](#), eine gute [Händehygiene](#) und das [Abstandhalten](#) (ca. 1 bis 2 Meter) von krankheitsverdächtigen Personen. Diese Maßnahmen sind in Anbetracht der Grippewelle aber überall und jederzeit angeraten.

Wenn eine an einer akuten Atemwegsinfektion erkrankte Person sich im öffentlichen Raum bewegen muss, kann das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes (z.B. eines chirurgischen Mundschutzes) durch diese Person sinnvoll sein, um das Risiko einer Ansteckung anderer Personen durch Tröpfchen, welche beim Husten oder Niesen entstehen, zu verringern (Fremdschutz).

Für die optimale Wirksamkeit ist es wichtig, dass der Mund-Nasen-Schutz korrekt sitzt. Dieser muss eng anliegend getragen werden und bei Durchfeuchtung gewechselt werden. Während des Tragens sollte er nicht (auch nicht unbewusst) verschoben werden. Lassen Sie sich von einer medizinischen Fachkraft beraten, ob diese Maßnahme in Ihrem konkreten Fall empfehlenswert ist, welche Maske für Sie geeignet ist und wie man die Maske richtig anlegt bzw. wechselt.

Hingegen gibt es keine hinreichenden Belege dafür, dass das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes das Risiko einer Ansteckung für eine gesunde Person, die ihn trägt, verringert. Nach Angaben der WHO kann das Tragen einer Maske in Situationen, in denen dies nicht empfohlen ist, ein falsches Sicherheitsgefühl erzeugen. Das kann

dazu führen, dass zentrale Hygienemaßnahmen wie eine gute Händehygiene vernachlässigt werden.

Besteht die Gefahr, sich über importierte Lebensmittel, Oberflächen oder Gegenstände mit dem neuartigen Coronavirus anzustecken?

Coronaviren, die Atemwegserkrankungen verursachen können, werden in der Regel über Sekrete des Atemtrakts übertragen. Gelangen diese infektiösen Sekrete an die Hände, die dann beispielsweise das Gesicht berühren, könnte auch auf diese Weise eine Übertragung stattfinden. Deshalb ist eine gute [Händehygiene](#) wichtiger Teil der Vorbeugung.

Hingegen ist eine Übertragung über unbelebte Oberflächen bisher nicht dokumentiert. Eine Ansteckung mit dem neuartigen Coronavirus über Oberflächen, die nicht zur direkten Umgebung eines Erkrankten gehören, wie beispielsweise importierte Waren, Postsendungen oder Gepäck erscheint daher unwahrscheinlich. Generell ist das gründliche [Händewaschen](#) ein wichtiger Bestandteil der persönlichen Hygiene und kann vor einer Vielzahl weiterer Infektionskrankheiten wie beispielsweise Magen-Darm-Erkrankungen schützen.

Unabhängig davon hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung keine Aufgaben im Bereich der Bewertung von Lebensmitteln oder Gegenständen. Fragen zu dem Thema gehören in den Zuständigkeitsbereich des [Bundesinstituts für Risikobewertung \(BfR\)](#), für das Thema Arbeitsschutz ist die [Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin \(BAuA\)](#) verantwortlich.

Was bedeutet es für Deutschland, wenn sich das neuartige Coronavirus hierzulande zunehmend ausbreitet? Was kann die Bevölkerung tun, um die Verbreitung des Virus einzudämmen?

Die Auswirkungen des neuartigen Coronavirus für Deutschland lassen sich nicht vorhersagen. Sie könnten mit einer schweren Grippewelle vergleichbar sein: Sollten sich in Deutschland sehr viele Menschen anstecken, muss auch mit schweren Krankheitsverläufen und Todesfällen gerechnet werden. Auch Bürgerinnen und Bürger können dazu beitragen, die Verbreitung des Virus einzudämmen, indem sie folgende Empfehlungen berücksichtigen:

- Informieren Sie sich auf den Internetseiten öffentlicher Stellen, die qualitätsgesicherte Informationen zum neuartigen Coronavirus anbieten. Dies sind beispielsweise die Seiten des [Bundesgesundheitsministeriums](#) und der Landesgesundheitsministerien, der [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung](#) und

des [Robert Koch-Instituts](#). Falls erforderlich, informiert auch das zuständige lokale Gesundheitsamt über die entsprechende Situation.

- ▶ Verbreiten Sie keine zweifelhaften Social-Media-Informationen.
- ▶ Praktizieren Sie eine gute [Händehygiene](#) und [Husten und Niesetikette](#).
- ▶ Fassen Sie sich möglichst wenig ins Gesicht, um etwaige Krankheitserreger nicht über die Schleimhäute von Augen, Nase oder Mund aufzunehmen.
- ▶ [Halten Sie Abstand](#) von Menschen, die sichtbar an einer Atemwegserkrankung leiden, auch aufgrund der andauernden Grippe- und Erkältungswelle.
- ▶ Generell bei Erkrankungen gilt: Bleiben Sie nach Möglichkeit zu Hause.

[Optionen für Maßnahmen zur Kontaktreduzierung in Gebieten, in denen vermehrt Fälle bekannt wurden](#) finden Sie auf den Seiten des Robert Koch-Instituts.

Weitere Informationen, wie sich jeder Einzelne auf eine COVID-19-Pandemie vorbereiten kann, stellt das [Science Media Center](#) zur Verfügung.

Welche Behandlungsmöglichkeiten stehen für das neuartige Coronavirus zur Verfügung?

Nicht alle Erkrankungen nach Infektion mit dem neuartigen Coronavirus verlaufen schwer, auch bei den meisten in China berichteten Fällen war der Krankheitsverlauf mild. Im Zentrum der Behandlung der Infektion stehen die optimalen unterstützenden Maßnahmen entsprechend der Schwere des Krankheitsbildes. Eine spezifische, d. h. gegen das neuartige Coronavirus selbst gerichtete Therapie steht derzeit nicht zur Verfügung.

Gibt es einen Impfstoff, der vor dem neuartigen Coronavirus schützt?

Momentan steht kein Impfstoff zur Verfügung. In China soll Medienberichten zufolge ein erster Impfstoffkandidat ab Ende April 2020 in einer klinischen Studie erprobt werden. Wann ein Impfstoff zur Verfügung stehen könnte, ist derzeit nicht absehbar.

Was sollten Personen tun, die Sorge haben, sich mit dem neuartigen Coronavirus angesteckt zu haben, oder die aus Regionen zurückkehren, in denen es zu Übertragungen kommt?

- ▶ Personen, die (unabhängig von einer Reise) einen **persönlichen Kontakt** zu einer Person hatten, bei der das neuartige Corona-

virus SARS-CoV-2 **im Labor nachgewiesen** wurde, sollten sich unverzüglich – **auch wenn sie keine Krankheitszeichen haben** – an ihr zuständiges Gesundheitsamt wenden. Das zuständige Gesundheitsamt kann über eine [Datenbank des Robert Koch-Instituts \(RKI\)](#) ermittelt werden.

- ▶ Personen, die sich in einem vom Robert Koch-Institut ausgewiesenen [Risikogebiet](#) aufgehalten haben, sollten – auch wenn sie keine Krankheitszeichen haben – unnötige Kontakte vermeiden und nach Möglichkeit zu Hause bleiben. Beim Auftreten von Krankheitszeichen der Atemwege sollten sie die [Husten- und Niesetikette](#) sowie eine gute [Händehygiene](#) beachten und eine Ärztin oder einen Arzt benachrichtigen. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt zunächst telefonisch kontaktieren. Weisen Sie in dem Gespräch auf Ihre Reise hin und besprechen Sie das weitere Vorgehen, bevor Sie sich in eine Arztpraxis begeben.
- ▶ Für Reisende aus Regionen, in denen Fälle von COVID-19 (das ist die Atemwegserkrankung, die durch das neuartige Coronavirus ausgelöst wird) vorkommen, gilt: Wenn Sie innerhalb von 14 Tagen nach Rückreise Fieber, Husten oder Atemnot entwickeln, sollten Sie zunächst eine Ärztin oder einen Arzt telefonisch kontaktieren. Weisen Sie in dem Gespräch auf Ihre Reise hin und besprechen Sie das weitere Vorgehen, bevor Sie sich in eine Arztpraxis begeben. Zudem sollten Sie unnötige Kontakte vermeiden und nach Möglichkeit zu Hause bleiben sowie die [Husten- und Niesetikette](#) und eine gute [Händehygiene](#) beachten.

Was sollten Personen tun, die vor kurzem an einem Ort waren, der jetzt unter Quarantäne steht?

Um die Weiterverbreitung des neuartigen Coronavirus bestmöglich zu verhindern, ordnen Behörden verschiedener betroffener Staaten an, dass Hotels, Schiffe, Orte, aber auch ganze Regionen für einen gewissen Zeitraum unter Quarantäne gestellt werden. Dies muss kein Anzeichen dafür sein, dass es dort zu Übertragungen gekommen ist. Oftmals handelt es sich um eine Vorsichtsmaßnahme, die nach Abschluss eines Verdachts schnell wieder aufgehoben wird. Wer davon erfährt, dass ein Ort, an dem er oder sie sich kürzlich aufgehalten hat, unter Quarantäne gestellt wurde, sollte sich zunächst über die Medien (z. B. aktuelle regionale Tageszeitung, lokale Radiosender) informieren, aus welchem Grund und für wie lange die Quarantäne verhängt wurde. Oft besteht kein Grund zur Sorge, z. B., wenn der oder die Erkrankte erst angereist ist, nachdem man selbst schon abgereist war, oder der eigene Aufenthalt schon 14 Tage oder länger her ist, ohne dass man Krankheitszeichen entwickelt hat. Wenn weiterhin die Sorge besteht, dass eine Ansteckung

stattgefunden haben könnte, kann man sich an das [zuständige Gesundheitsamt](#) wenden. Dieses kann das individuelle Risiko weiter eingrenzen und ggf. Vorsichtsmaßnahmen empfehlen. Personen, die unter Krankheitszeichen leiden, sollten zunächst eine Ärztin oder einen Arzt telefonisch kontaktieren. Weisen Sie in dem Gespräch auf Ihren Aufenthalt an dem unter Quarantäne stehenden Ort hin und besprechen Sie das weitere Vorgehen, bevor Sie sich in eine Arztpraxis begeben. Eine weitere Abklärung kann – je nach Schwere der Krankheitszeichen – auch ohne Aufnahme in ein Krankenhaus erfolgen.

Warum müssen Kontaktpersonen 14 Tage in Quarantäne?

Eine weitere Ausbreitung des neuartigen Coronavirus in Deutschland soll so weit wie möglich verhindert oder zumindest verlangsamt werden. Hierfür ist es notwendig, die Personen, die Kontakt zu Menschen hatten, bei denen das neuartige Coronavirus im Labor nachgewiesen wurde, möglichst lückenlos zu identifizieren und ihren Gesundheitszustand für die maximale Dauer der Zeit, die zwischen einer Ansteckung und dem Auftreten von Krankheitszeichen (14 Tage) liegt, in häuslicher Quarantäne zu beobachten. In dieser Zeit ist das Gesundheitsamt mit den Betroffenen täglich in Kontakt, um den Gesundheitszustand zu beobachten und rasch zu handeln, falls Krankheitszeichen auftreten sollten. Gleichzeitig werden die Kontakte der Betroffenen auf ein Minimum reduziert, damit das Virus im Zweifelsfall nicht weiterverbreitet werden kann.

Für Kontaktpersonen legt das Gesundheitsamt im Einzelfall das konkrete Vorgehen fest. Zu den Empfehlungen kann gehören, zu Hause zu bleiben, Abstand zu anderen Personen zu halten sowie auf eine gute Belüftung der Wohn- und Schlafräume zu achten und Haushaltsgegenstände wie beispielsweise Geschirr und Wäsche nicht mit anderen zu teilen, ohne diese Gegenstände zuvor wie üblich zu waschen. Wenn die Möglichkeit besteht, sollte ein eigenes Badezimmer genutzt werden. Hygieneartikel sollten nicht geteilt werden und die Wäsche sollte regelmäßig und gründlich wie üblich gewaschen werden. Das Einhalten der [Husten- und Nies-Etikette](#), die Benutzung von Einwegtaschentüchern beim Naseputzen und regelmäßige [Händehygiene](#) sind wichtig, damit die Viren im Falle einer tatsächlichen Ansteckung nicht unnötig in der Umgebung verteilt werden.

Angehörige können die Kontaktperson im Alltag zum Beispiel durch Einkäufe unterstützen. Enger Körperkontakt sollte vermieden werden. Auch können sie helfen, indem sie für gute Belüftung der Wohn- und Schlafräume sorgen und auf regelmäßige Händehygiene achten. Oberflächen, mit der die betroffene Person in Berührung kommt,

wie beispielsweise Tische oder Türklinken, sollten regelmäßig mit Haushaltsreiniger gereinigt werden.

Was bedeutet die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ausgerufene „Gesundheitliche Notlage mit internationaler Tragweite“?

Die WHO hat am 30.1.2020 festgestellt, dass es sich beim aktuellen Ausbruch durch das neuartige Coronavirus in China um eine „Gesundheitliche Notlage mit internationaler Tragweite“ handelt. Die WHO hat dabei für die betroffenen und die angrenzenden Staaten eine Reihe von [Empfehlungen zur Eindämmung und Kontrolle des Ausbruchsgeschehens](#) ausgesprochen. Für Deutschland hat die Einstufung keine direkten Folgen, da die WHO-Empfehlungen hier bereits erfüllt sind.

Wo kann ich erfahren, ob eine Reise in ein betroffenes Land noch sicher ist?

Gesundheitsempfehlungen bei Auslandsreisen werden vom Auswärtigen Amt gegeben. Aktuelle Informationen zur Sicherheitssituation in einzelnen betroffenen Ländern sind auf den [Länderseiten des Auswärtigen Amtes](#) im Internet einzusehen.

Wo finde ich weitere Informationen?

Weitere (Fach-)Informationen zum neuartigen Coronavirus sind auf den [Internetseiten des Robert Koch-Instituts](#) zu finden.

Aktuelle Einschätzungen zur Sicherheit von Reisenden in betroffene Regionen gibt das [Auswärtige Amt](#).

Darüber hinaus finden Sie aktuelle Einschätzungen der Lage auf den Seiten der [Weltgesundheitsorganisation](#).

Das Bundesministerium für Gesundheit (BMG), einige Bundesländer und Krankenkassen haben Hotlines für Bürger geschaltet.

Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Abt. Prävention und Gesundheitsförderung

Diese Broschüre kann heruntergeladen werden. Bitte beachten Sie:
© 2020 BZgA. Alle Rechte vorbehalten. | www.bzga.de

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-SARS-CoV-2.html>





Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

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

1. 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.



2. Hände gründlich waschen

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

3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.



4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armebeuge vor Mund und Nase.



6. Wunden schützen

- ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

7. Auf ein sauberes Zuhause achten

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



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 Gemüse und Obst gründlich.

9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

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



10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.