



Mein persönlicher Umgang mit SARS-CoV-2.

A Ich bin gefährdet. Wie schütze ich mich?

Hintergrund und Anliegen

Wir haben vier Wochen des Stillstandes erlebt und mehr oder weniger gut überstanden. Je nach persönlichen Lebensumständen als Zeit des Innehaltens und Nachdenkens oder aber in ungewohnter und kaum zu ertragender Enge und Spannung. Wir erleben, dass diese totale Einkehr eine Wirkung auf SARS-CoV-2 (hier „Coronavirus“) hatte: die rasanten Ausbreitung des Virus konnte deutlich gebremst werden. Jetzt dürfen und sollen wir wieder schrittweise in unser „normales Leben“ zurückkehren. „Mit angezogener Handbremse“ und jederzeit darauf gefasst, wieder zu strengeren Isoliermaßnahmen zurückkehren zu müssen. Wir brauchen also noch Zeit, Ausdauer und Geduld – zumindest so lange, bis wir Medikamente und eine Impfung gegen COVID-19 zur Verfügung haben.

Wir treten in eine neue Phase mit COVID-19, in der wir nebeneinander zwei Ziele ansteuern, die sich gegenseitig ausschließend erscheinen: Gesunde Menschen sollen wieder ein einigermaßen normales Leben führen, gemeinsam arbeiten, in die Schule gehen, miteinander Kontakt haben. Durch COVID-19 gefährdete Menschen hingegen, die wir hier als Gefährdete bezeichnen, sollen gleichzeitig bestmöglich vor Infektion geschützt werden und bleiben. Wenn man sich eine Mehrgenerationen-Wohngemeinschaft mit Kindern, Eltern, Groß- und Urgroßeltern vorstellt, darunter Menschen mit Risikofaktoren, dann erscheint es vielleicht unmöglich, diese beiden Anliegen unter einem Dach zu vereinen. Ohne die damit verbundenen Herausforderungen klein zu reden, sollen hier Wege beschrieben werden, wie mit dieser Situation erfolgreich umgegangen werden kann.

Wie schütze ich mich?

Wenn ich zu der Personengruppe gehöre, die durch SARS-CoV-2 (dem „neuen“ Coronavirus) mit einer höheren Wahrscheinlichkeit schwer erkranken kann (das sind Ältere sowie Menschen mit Vorerkrankungen vor allem der Atmungsorgane, des Herzkreislaufsystems oder des Immunsystems), dann sind für mich vor allem Schutzmaßnahmen sinnvoll, die eine Übertragung des Virus verhindern. Die Übertragung von SARS-CoV-2 geschieht - wie bei anderen „Erkältungskrankheiten“ – vor allem durch Tröpfchen und Aerosole über die Atemluft (Husten, Niesen, Sprechen, Singen), aber ev. auch durch direkten oder indirekten Kontakt mit Schleimhäuten und deren Absonderungen („Schmierinfektion“, z.B. Nasenschleim => Taschentuch => Hände oder Oberflächen; oder: Nasenschleim => Taschentuch => Auge).



Die Maßnahmen, um mich zu schützen, werden gemäß folgender drei Situationen unterschieden:

- a) Wir sind alle gemeinsam daheim und „niemand verlässt die Wohnung“ (Ausnahmen: Besorgungen von Lebensmitteln/Medikamenten oder Spazierengehen unter Beachtung von Abstand halten, korrekter Verwendung von Mund/Nasenschutz, Husten und Niesetikette, Händehygiene),
- b) „Eine Person verlässt regelmäßig die Wohnung“ (Beruf, Schule),
- c) „Der Hinausgehende“ zeigt Symptome oder hatte SARS-CoV-2-Kontakt und muss daher in häusliche Quarantäne.

Situation a):

Wir sind alle gemeinsam daheim und „niemand verlässt die Wohnung“

Ich achte auf folgende Schutzmaßnahmen:

- zuhause keine Gäste empfangen
- vor dem Berühren von Mund, Nase oder Augen gründliches Händewaschen mit Seife (besonders vor dem Essen oder Trinken)
- häufiges Lüften der Wohnung (Quer- und/oder Stoßlüften), um eventuelle Belastungen der Raumluft mit dem Virus zu reduzieren
- wenn ich Betreuung benötige, dann erwarte ich von meinem Gegenüber das Einhalten der Hust- und Niesetikette und entsprechende Händehygiene

Wenn Menschen in meinen Haushalt kommen, die nicht meine Haushaltsangehörigen sind (z.B. Handwerker zur unaufschiebbaren Behebung eines Gebrechens), dann

- halte ich mich nach Möglichkeit in einem anderen Raum auf,
- falls nicht möglich:
 - halte ich zumindest 1,5 Meter Abstand,
 - bedecke **Mund und Nase** mit Schal oder Mund/Nasenschutz,
 - verzichte auf Händeschütteln und
 - berühre keine Gegenstände, die direkt (z.B. abgelegte Taschentücher) oder indirekt über Hände mit Mund, Nase oder Rachen dieser Menschen in Berührung waren.



Situation b):

Wenn in meinem Haushalt Menschen leben, die „in die Außenwelt hinausgehen“ (zur Arbeit oder in die Schule etc.), dann

- organisieren wir daheim dieselben Distanz-Maßnahmen, die draußen gelten:
- alle halten Abstand voneinander (wenn möglich ein eigener Schlafräum für den Gefährdeten)
- ich berühre nichts, was mit Mund-, Nasen- oder Rachensekret von anderen in Berührung gekommen sein könnte
- ich bereite oder portioniere meine Mahlzeiten selbst, falls ich dazu in der Lage bin, und benütze dazu ausschließlich gut gewaschenes und getrocknetes Geschirr und Besteck (bevorzugt Reinigung in der Geschirrspülmaschine)
- wenn ich Betreuung benötige, dann muss mein Gegenüber die Hust- und Niesetikette sowie korrekte Händehygiene einhalten
- wenn der Abstand von mind. 1,5 Meter nicht eingehalten werden kann, trage ich eine FFP2-Maske (wenn vorhanden, ansonsten Mund-Nasen-Schutz), die betreuende Person einen Mund-Nasen-Schutz
- Die Betreuung von Kleinkindern und Menschen mit fehlender Impulskontrolle überlasse ich anderen Personen unseres Haushalts und vermeide direkten Kontakt mit ihnen; wir halten einen Abstand von mindestens 1,5 Meter. Hat dennoch unabsichtlich ein Kontakt stattgefunden, dann wasche ich umgehend meine Hände gründlich mit Seife oder desinfiziere sie.
- Ich achte auf häufiges Lüften der Wohnung.

Situation c):

Sollte jemand von den Haushaltsmitgliedern Erkältungserscheinungen und/oder Fieber (COVID-19-Verdacht) entwickeln oder als fragliche SARS-CoV-2-Kontaktperson in häusliche Quarantäne müssen, dann

- halte ich mich als Gefährdete/r von der Quarantäne-Person fern
- in diesen Fällen ist es wichtig, dass ich mich räumlich und versorgungstechnisch auch innerhalb der Wohnung oder des Hauses absondern kann; ein eigener Raum (auch zum Essen) und, wenn möglich, ein separater Sanitärbereich, bieten Schutz.

Falls dennoch Küche, Bad und WC mit anderen geteilt werden müssen, dann

- nie gleichzeitig nutzen und nur nach guter Reinigung oder Wischdesinfektion von Kontaktflächen, Armaturen und Bedienungsknöpfen
- strikt getrennte und nur persönliche Verwendung und Kennzeichnung der persönlichen Utensilien der Quarantäne-Person bzw. meiner Utensilien in Bad, WC und Küche
- häufiges Lüften der Wohnung.



Schlusskommentar

Abstand halten, Händehygiene sowie in besonderen Situationen Mund/Nasenschutz und Gesichtsmasken sind eine Selbstverständlichkeit in Gesundheitseinrichtungen, mikrobiologischen Labors und in anderen Einrichtungen, die mit gefährlichen Krankheitserregern umgehen müssen oder in Einrichtungen, in denen Mikroorganismen als Schadfaktor bekannt sind (z.B. Lebensmittelproduktion, Sterilwarenherstellung). Die Notwendigkeit solcher Maßnahmen wird dort nicht in Frage gestellt. Die Mitarbeiter*innen lernen vielmehr die Verhaltensregeln zum Schutz vor Übertragung von Krankheits- oder Verderbniserregern sowie die richtige Verwendung persönlicher Schutzausrüstung für ihren Berufsalltag. Nicht nur das: Diese Menschen überstehen den beruflichen Umgang mit riskanten Mikroorganismen unbeschadet und bleiben gesund, bzw. sie schaffen es, uns mit unverdorbenen Lebensmitteln oder sterilen Gütern zu versorgen.

Durch eine Pandemie mit einem leicht übertragbaren Virus erleben wir nun unerwartet und überall, wo Menschen auf diesem Globus zusammenkommen, eine Situation wie bei einer Infektionsstation im Krankenhaus, wie in einem mikrobiologischen Labor oder wie bei der gewerblichen Herstellung von anfälligen Lebensmitteln.

Solange diese außerordentliche Situation besteht, sind auch ungewöhnliche Maßnahmen/Verhaltensregeln notwendig und angemessen. Im Alltag häufig in Vergessenheit geratene hygienische Grundregeln, wie korrekte Händehygiene sowie Husten- und Niesetikette, haben in der aktuellen Situation wieder einen hohen Stellenwert bekommen. Und das trifft nicht nur auf SARS-CoV-2 oder mögliche, zukünftige Nachfolger zu, sondern auch auf die jährlich wiederkehrende Influenza und andere Gesundheitsbedrohungen, wie z.B. Antibiotika-resistente Bakterien oder Pilze. Jetzt gilt es, diese Kenntnisse und Fertigkeiten wieder in unsere Alltags-Routinen einzubauen.

Verfasser: W. Koller

unter Mitarbeit von M. Suchomel, A. Wechsler-Fördös, Th. Freundlinger,
M. Hell, B. Willinger

Review durch: M. Ehling-Schulz, R. Sommer

20. April 2020

Die vorliegenden Ausführungen stellen eine nach bestem hygienischen Wissen und Gewissen erstellte Empfehlung für persönliches hygienisches Verhalten im Zusammenhang mit COVID-19 dar. Sie beruhen auf dem Kenntnisstand von 16. April 2020 und zielen darauf ab, durch persönliches Verhalten eine Verbreitung von SARS-Cov-2 möglichst gut zu vermeiden. Sie betreffen persönlich zu verantwortendes Verhalten und gehen davon aus, dass vom Einzelnen auch die jeweils gültigen behördlichen Anordnungen eingehalten werden.

Die Verfasser und Verfasserinnen lehnen jedwede Haftung für Nachteile oder Schäden irgendwelcher Art ab, die von Anwender*innen dieser Empfehlungen geltend gemacht werden.