

Vorsichtsmaßnahmen gegen eine Ansteckung mit Grippe- oder Coronaviren

Um eine Ansteckung mit Grippe- oder Coronaviren zu vermeiden, haben die Gesundheitsbehörden sowie das Robert-Koch-Institut Verhaltensregeln veröffentlicht.

Besonders wichtig zur Vorbeugung einer Ansteckung sind das „richtige“ Husten und Niesen sowie das gründliche Händewaschen.

Husten und Niesen: Beim Husten oder Niesen sollte möglichst kein Speichel oder Nasensekret in die Umgebung versprüht werden.

Sich beim Husten oder Niesen die Hand vor den Mund zu halten, wird oft für höflich gehalten. Aus gesundheitlicher Sicht aber ist dies keine sinnvolle Maßnahme: Dabei gelangen Krankheitserreger an die Hände und können anschließend über gemeinsam benutzte Gegenstände oder beim Hände schütteln an andere weitergereicht werden.

Um keine Krankheitserreger weiterzuverbreiten und andere vor Ansteckung zu schützen, sollten Erkrankte die Regeln der sogenannten Husten-Etiquette beachten, die auch beim Niesen gilt:

- Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens einen Meter Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.
- Niesen oder husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch. Verwenden Sie dies nur einmal und entsorgen es anschließend in einem Mülleimer mit Deckel. Wird ein Stofftaschentuch benutzt, sollte dies anschließend bei 60°C gewaschen werden.
- Und immer gilt: Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen!
- Ist kein Taschentuch griffbereit, sollten Sie sich beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase halten und ebenfalls sich dabei von anderen Personen abwenden.

Hände waschen:

- **Hände gründlich waschen**
- Schmutz und auch Krankheitskeime abwaschen – das klingt einfach. Richtiges Händewaschen erfordert aber ein sorgfältiges Vorgehen. Häufig werden die Hände beispielsweise nicht ausreichend lange eingeseift und insbesondere Handrücken, Daumen und Fingerspitzen vernachlässigt.
- **Gründliches Händewaschen gelingt in fünf Schritten:**
- Halten Sie die Hände zunächst unter fließendes Wasser. Die Temperatur können Sie so wählen, dass sie angenehm ist.
- Seifen Sie dann die Hände gründlich ein – sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Denken Sie auch an die Fingernägel. Hygienischer als Seifenstücke sind Flüssigseifen, besonders in öffentlichen Waschräumen.
- Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.
- Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen. Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen.
- Trocknen Sie anschließend die Hände sorgfältig ab, auch in den Fingerzwischenräumen. In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einmalhandtücher. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen.
- Nach dem Händewaschen können die Hände zusätzlich mit einem Desinfektionsmittel behandelt werden.

Dass das Tragen einer Atemschutzmaske das Risiko einer **Ansteckung** für den gesunden Träger verringert, ist nach Angaben des RKI nicht nachgewiesen. Nach Angaben der WHO kann das Tragen der **Maske** sogar zu einem falschen Sicherheitsgefühl führen - wodurch wichtige Hygienemaßnahmen wie eine Handhygiene vernachlässigt werden.

Zudem sind Atemschutzmasken am Markt aufgrund der hohen Nachfrage und der Lieferausfälle aus China, wo ein Großteil der Masken hergestellt wird, nur noch in geringen Mengen verfügbar. Dubiose Anbieter vertreiben daher mittlerweile angeblich wirkungsvolle Masken zu weit überhöhten Preisen.

Das Robert-Koch-Institut trifft zum Tragen von Atemschutzmasken folgende Einschätzung: Wenn eine **an einer akuten respiratorischen Infektion erkrankte Person** sich im öffentlichen Raum bewegen muss, kann das Tragen eines **Mund-Nasen-Schutzes** durch diese Person sinnvoll sein“, heißt es auf der Webseite des RKI. Dabei gehe es allerdings um Fremdschutz: Das Risiko, eine andere Person durch Husten oder Niesen anzustecken, wird verringert.

Weitere Informationen zum Coronavirus gibt es u.a. auf den Internetseiten des Bundesministeriums für Gesundheit www.bundesgesundheitsministerium.de oder des Robert-Koch-Instituts www.rki.de .