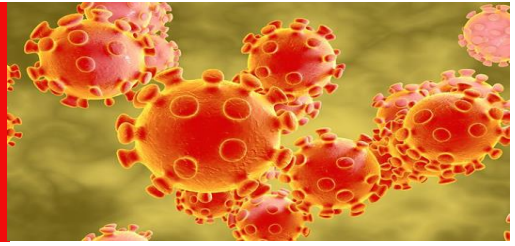


Ratschläge zur Vermeidung einer Infektion mit Corona-Viren/COVID-19

Von Ihrem Hausarzt
aktualisiert am 06.07.2020



Liebe Patienten,

die Infektionen mit Corona-Viren breiten sich bei uns nun langsamer aus, gleichwohl bleibt die Situation rund um die Pandemie weiterhin problematisch. Um sie weiterhin zu beherrschen ist unser Aller Aufmerksamkeit und Mitwirkung erforderlich.

Ich möchte Ihnen daher einige Ratschläge geben, wie sie ein Infektionsrisiko möglichst gering halten können. Ich beziehe mich dabei auf Empfehlungen des Bundesgesundheitsamtes BAG und eigene Erfahrungen im Infektionsschutz sowie Berichte aus der Wissenschaft.

Ich werde meine Informationen auch weiterhin den neuen Entwicklungen anpassen. Aus aktuellem Anlass beginne ich heute mit einem Beitrag zum Thema:

Atemschutzmasken

- Nutzen und Risiken des Tragens von Atemschutzmasken werden weiter in Politik und Wissenschaft kontrovers diskutiert. Der Bundesrat hat nach langem Zögern angesichts der wieder steigender Infektionszahlen ab 06.07.2020 eine Maskenpflicht im öffentlichen Nahverkehr beschlossen.
- Gesichtsdichte Masken der Typen FFP2 und FFP3 schützen beim vorschriftsmässigen Tragen zuverlässig vor Tröpfchen- und Aerosol-Infektionen (aktiv wie passiv). Sie erschweren allerdings die Atmung und kosten 5 bis 10 Sfr/Stück. Wenn alle Schweizer täglich nur eine FFP2 Maske verbrauchen, entsteht hierfür ein Bedarf von 250 Millionen Masken pro Monat, europaweit von 10 Milliarden. Dieser Bedarf kann auch 6 Monate nach Ausbruch der Pandemie weder von staatlicher noch von privatwirtschaftlicher Seite gedeckt werden.
- Chirurgische und selbst geschneiderte Masken sowie Tücher und Schals vor Mund und Nase schützen teilweise aktiv wie passiv vor Tröpfchen-, nicht aber vor Aerosol-Infektionen. (Das Aerosol der Atemluft sehen wir bei kaltem Wetter als Dampf vor unserem Mund). Wenn ich persönlich den Sicherheitsabstand von 1,5 bis 2 Metern nicht einhalten kann, trage ich eine FFP2 Maske, da nur die zuverlässig vor einer Übertragung von Coronaviren schützen kann.
- Es gibt Warnungen, dass sich Träger nur teilsicherer Masken in falscher Sicherheit wiegen und den 2 Meter Abstand, der uns vor dem Aerosol anderer schützt, nicht mehr einhalten. Dieser Effekt ist vom Tragen von Fahrradhelmen her bekannt, die zu keiner Reduktion von Verletzungen bei Fahrradstürzen geführt hat. Die Träger von Fahrradhelmen neigen demnach zu einem riskanteren Fahrverhalten, was den Helmschutz statistisch wieder aufwiegt.
- Die Handhabung aller Maskentypen ist kritisch. Vor dem Aufsetzen und vor sowie nach dem Absetzen der Maske sind die Hände unbedingt mit einem geeigneten Mittel zu desinfizieren. Ein Fläschchen Handdesinfektionsmittel (z.B. 100ml Sterilium) ist daher stets mitzuführen. Auf den Oberflächen aller Masken sammeln sich sämtliche Partikel einschliesslich Krankheitserreger, die man beim Atmen aus

der Luft filtert. Die Aussenflächen einer gebrauchten Maske ist daher als potentiell hoch infektiös zu betrachten und sollten weder beim Tragen noch beim Auf- und Absetzen berührt werden. Besonders kritisch wird es, wenn man nach dem Berühren der Aussenfläche mit den kontaminierten Fingern auch noch die Innenflächen der Maske anfasst und dabei die Coronaviren dorthin überträgt, wo man sie infolge einatmet.

- Nach dem Absetzen einer Maske sollte diese sogleich entsorgt werden.
- Wegen der begrenzten Verfügbarkeit der Masken und aus Kostengründen zeigt sich aber in der Praxis, dass fast alle Nutzer von Atemschutzmasken diese mehrfach verwenden: Nach dem Gebrauch der Maske wird sie abgesetzt, mit den Fingern irgendwie zusammengefaltet und dann in die Tasche gesteckt. Von dort zieht man sie dann bei nächster Gelegenheit wieder heraus und setzt sie sich wieder vor Mund und Nase. Solchermassen wird der geplante Infektionsschutz leider schnell in sein Gegenteil verkehrt, und die Maske wird unversehens zur Virenschleuder.
- Falls Sie sich trotzdem entschliessen, Ihre Atemschutzmaske mehrfach zu verwenden, gehen sie am besten folgendermassen vor:
Vor dem Aufsetzen der Maske sollten die Hände gründlich desinfiziert werden (s.o.). Dann entnimmt man steril die Maske aus ihrer Verpackung, wobei man ausschliesslich die Ohrenschlaufen berührt, und zieht sich die Maske gesichtsdicht über Nase, Mund und Kinn. Auch der Metallbügel über dem Nasenrücken sollte noch fest angedrückt werden.
Vor dem Absetzen erneut die Hände desinfizieren und die Maske wieder ausschliesslich an den Ohrenschlaufen anfassen. Dann sollten sie einen frischen kleinen Plastikbeutel parat haben, in den sie die Maske berührungslos einführen. Erneute Handdesinfektion nicht vergessen
Vor dem erneuten Verwenden der Maske wiederum die Hände desinfizieren, die Maske an den Ohrenschlaufen herausziehen und wie oben beschrieben aufsetzen. Den gebrauchten und daher kontaminierten Plastikbeutel entsorgen.
Abends sollte die Maske stets desinfiziert werden. Die beste Art ist es, die Maske bei 70°C für 30 Minuten in den Backofen zu legen (nicht in die Mikrowelle). Stoffmasken können auch bei 60°C, besser bei 95°C täglich in der Maschine gewaschen werden.
- Nach spätestens 8 Stunden Gebrauch sind die Filter der FFP2 Maske verstopft und sie muss ausgetauscht werden.
- Und so sieht leider das Maskentragen in der Realität des Alltags aus (Quelle: SZ vom 05.07.2020)



- Von den 16 Personen auf dem Foto tragen nur 6 eine Atemschutzmaske
- Die 3. Person von links hat die Maske wirkungslos unterm Kinn baumeln
- Die Person in der Mitte (rosa Hemd) trägt die Maske wirkungslos unterhalb der Nasenlöcher.
- Die Person rechts (violetter Anzug) hat Schwierigkeiten die Brille über der Maske zu tragen
- Die Person ganz rechts (schwarz gekleidet) greift sich mit den Fingern an die kontaminierte Maske (hohe Infektionsgefahr).
- Die Beispiele liessen sich beliebig fortsetzen.

■ Blick und WHO haben folgende bebilderte Anleitung zum Tragen chirurgischer Atemschutzmasken im Internet veröffentlicht:

Schutzmaske richtig verwenden

Hygienemaske (Chirurgische Maske) richtig tragen



1
Gründlich Hände waschen



2
Maske am Band fassen und dies über Ohren ziehen



3
Metallstreifen über der Nase zusammen drücken



4
Maske am Gesicht anpassen, Mund und Kinn bedecken



5
Die Maske während dem Tragen nicht berühren

Hygienemaske (Chirurgische Maske) richtig entfernen



1
Gründlich Hände waschen



2
Front der Maske nicht berühren



3
Maske am Band fassen und vom Gesicht weg ziehen



4
Gebrauchte Maske in einem verschlossenen Abfalleimer entsorgen



5
Gründlich Hände waschen

Quelle: WHO © Blick Grafik

Wie ist die aktuelle Situation?

- Nachdem zwischenzeitlich die Neuinfektionen mit Coronaviren in der Schweiz unter die Zahl 10 pro Tag gesunken waren, haben die Regierungsverantwortlichen die Lock-Down-Massnahmen weitgehend zurückgenommen. Seit Mitte Juni treten wohl in Folge dieser Lockerungen wieder um die 100 Neuinfektionen täglich auf und neue Auflagen (Maskenpflicht im ÖV) sind in Kraft getreten.
- Die Zeit von der Ansteckung bis zum Auftreten von Krankheitssymptomen (Inkubationszeit) beträgt durchschnittlich etwa 5 bis 6 Tage, in Ausnahmefällen bis zu 14 bis 21 Tage. In dieser Phase ist der Infizierte bereits für andere Personen ansteckend, ohne es zu ahnen. Eine bisher unbekannte Anzahl Infizierter bemerkt gar keine Symptome. Es gibt Hinweise, dass diese Dunkelziffer 5 bis 10 mal höher ist als die identifizierter Virusträger.
- Virologen warnen vor einer zweiten Infektionswelle infolge nachlassender Wachsamkeit, einer fortschreitenden flächendeckenden Durchseuchung und gefördert durch die kühleren Jahreszeit im Herbst, die dem Virus das Überleben im freien Raum erleichtert.
- Zu Beginn der Pandemie steckte jeder Infizierte durchschnittlich 3 weitere Personen an (Reproduktionszahl 3). Dies führte zu einer exponentiellen Ausbreitung der Infektionen. Durch den für alle schmerzhaften Lock-down des öffentlichen Lebens war es zwischenzeitlich gelungen, die Reproduktionszahl auf unter 0,7 zu senken. Die Ansteckung durch einen Infizierten war damit auf weniger als eine weitere Person begrenzt. Inzwischen ist die Reproduktionszahl wieder über 1 gestiegen.
- Mithilfe der neuen Tracing-App des BAG auf dem Mobiltelefon können anonym Kontakte von Infizierten zurück verfolgt und somit Infektionsketten unterbunden werden, wenn wenigstens 1/3 der Bevölkerung mitmacht.
- Die Infektion kann durch Tröpfchen übertragen werden z.B. beim Husten, Niesen, Sprechen oder Singen, oder durch das Aerosol des Atems Ihres Gegenüber. Aber auch durch Schmierinfektionen wird das Virus übertragen, also über den direkten Kontakt mit den Händen Infizierter oder indirekten Kontakt mit öffentlichen Flächen oder kontaminierten Atemschutzmasken und anschliessendes Fassen ins eigene Gesicht.
- Vermutlich verlaufen über 80% aller COVID-19 harmlos mit Husten und langsam steigendem Fieber oder bleiben gänzlich unbemerkt.
- Die Sterblichkeit liegt bei jungen und gesunden Patienten bei 0,5%, bei alten und geschwächten Patienten über 5%. Wir sehen aber europaweit grosse regionale Unterschiede, offenbar auch abhängig von der jeweiligen Leistungsfähigkeit der Gesundheitssysteme in den verschiedenen Ländern und deren Überlastung durch zu hohen Patientenzahlen.
- Das Bundesgesundheitsamt empfiehlt, sich gegen die Influenza-Grippe und Pneumokokken impfen zu lassen, um Mischinfektionen vorzubeugen.
- Wenn Sie sich zu Fragen über die Corona-Pandemie informieren möchten, wählen Sie die Seite des Bundesamtes für Gesundheit BAG. Informationen aus den Medien sind nicht immer fehlerfrei und auf den Internetforen blühen die Verschwörungstheorien und Cassandra-Rufe. Bis dies nicht vom BAG bestätigt wird, betrachten Sie bitte auch Berichte über förderliche und schädliche Medikamente im Zusammenhang mit Coronainfektionen als Fake-News. Aus aktuellem Anlass rate ich dringend davon ab, Desinfektionsmittel in die Venen zu spritzen oder zu trinken.

Was gibt Anlass zum Optimismus?

- Europaweit haben die Regierungen meist erfolgreich Massnahmen ergriffen, um eine weitere Verbreitung der Infektion mit Corona-Viren einzudämmen.
- Inzwischen konnten vorläufige Lockerungen der Beschränkungen vorgenommen werden und ein Reisen innerhalb Europas ist oft wieder möglich.
- Ob eine Infektion mit Coronaviren eine Immunität gegen eine erneute Ansteckung hinterlässt, ist Gegenstand aktueller Forschungen. Inzwischen verdichten sich die Hinweise, die diese Annahme bestätigen.
- Medikamente und Impfstoffe sind in der Entwicklung. Internationale Studien für neue Medikamente und Impfstoff-Kandidaten haben begonnen. Der therapeutische Einsatz von Remdesivir und Dexamethason bei Schwerkranken gibt Anlass zum Optimismus. Die Markteinführung eines wirksamen Impfstoffes wird in einem Zeitraum der kommenden 6 bis 20 Monate erwartet. Glückliche oder unglückliche Fügungen spielen bei der Impfstoffentwicklung eine wesentliche Rolle.
- Sobald ein Impfstoff verfügbar ist, besteht eine realistische Chance, dass die Pandemie weltweit beendet werden kann.
- Bis dahin sollte jeder Einzelne geeignete Massnahmen ergreifen, um sich und andere vor einer Infektion mit Corona-Viren zu schützen. Im Folgenden habe ich hierfür einige grundlegende Ratschläge zusammen gestellt:

Verhalten zu Hause

- Da ein wichtiger Übertragungsweg der Corona-Infektion über Schmierinfektionen der Hände erfolgt, ist eine konsequente Handhygiene eine sehr wichtige Massnahme. Waschen Sie sich gründlich die Hände sogleich nach dem Betreten Ihrer Wohnung. Benutzen Sie dazu warmes Wasser, Seife und eine weiche Bürste und lassen Sie sich wenigstens 1 Minute Zeit dafür. Auch vor dem Kochen, den Mahlzeiten und dem Zubettgehen reinigen sich die Hände. Coronaviren besitzen eine schützende Fettschicht, die durch Seife zerstört wird und das Virus abtötet. Das dauert aber einige Zeit. Falls ein Desinfektionsmittel verfügbar ist, desinfizieren sie sich die Hände anschliessend zusätzlich.



Verhalten auf dem Weg zur Arbeit, am Arbeitsplatz und im sonstigen öffentlichen Raum:

- Meiden Sie wenn möglich den öffentlichen Nahverkehr und sonstige öffentliche Räume.

- Falls Sie auf den öffentlichen Transport angewiesen sind, denken Sie daran, dass alle öffentlichen Flächen wie Haltegriffe, Türklinken, der Knopf zum Öffnen der Türen oder Touchscreens bei Berührung mögliche Infektionsquellen sind. Ich rate auch hier zu einer konsequenten Handhygiene (s.o.).
- Das Tragen von Einmalhandschuhen, die anschliessend entsorgt werden, ist ein wirksamer Schutz.
- Vermeiden Sie zudem jeden Griff ins eigene Gesicht. Halten Sie stets ein frisches Einmal-Taschentuch griffbereit, das Sie benutzen, wenn es an Auge, Nase oder Mund juckt, und anschliessend entsorgen.
- Händeschütteln ist derzeit selbstredend obsolet.
- Vermeiden Sie die Ansammlung von Menschen und halten Sie mindestens 2 Meter Abstand zu Ihrem Gegenüber.

Verhalten beim Einkauf

- Beim Einkauf im Lebensmittelmarkt sind ebenfalls viele öffentliche Flächen bei Berührung mit den Händen eine mögliche Infektionsquelle. Die Griffe von Einkaufswägen und -körben ebenso wie die Warenteiler auf den Kassensbändern und die Druckknöpfe beim Abwiegen in der Gemüseabteilung. Schützen Sie sich auch hier durch konsequente Hand- und Gesichtshygiene wie im oberen Absatz beschrieben. Mittlerweile stellen viele Märkte Handdesinfektion beim Betreten bereit.
- Wählen sie besser abgepackte Ware z.B. bei Obst, Gemüse, Fleisch, Wurst und Käse.
- Zahlen Sie an der Kasse bargeldlos. Gerade Geldscheine sind mit Keimen stark belastet.

Reisen

- Beachten Sie bitte die umfassenden Reisebeschränkungen durch den Bundesrat. Sie dienen Ihrem Schutz und den dem aller anderen.
- Wie sich die Pandemie in Entwicklungs- und Schwellenländern in Asien, Afrika oder Mittel- und Südamerika weiter entwickelt, kann nicht vorhergesagt werden. Dort leben aber oftmals Menschen unter schlechten hygienischen Bedingungen auf engem Raum, was eine Ausbreitung von Epidemien begünstigt. Zudem ist das Gesundheitssystem dieser Länder oft nur rudimentär ausgebildet und kaum in der Lage eine Epidemie wirksam zu bekämpfen. Solange noch kein Impfstoff verfügbar ist, sollte man sich eine Reise in solche Länder gut überlegen.

Zum Tragen von Schutzmasken siehe den Beitrag zum Beginn dieses Artikels

Im Krankheitsfall:

Wenn Sie an Husten und Fieber erkranken melden Sie sich umgehend telefonisch bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt, und folgen Sie deren Anweisungen. Wir haben alle möglichen Vorkehrungen getroffen, unsere Hausarztpraxen zu einem sicheren Ort vor Ansteckungen zu machen.

Hinweis:

Diese Ratschläge habe ich sorgfältig recherchiert. Sie erheben aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit. Im Zweifel gelten immer die Empfehlungen des Bundesgesundheitsamtes.

Bleiben Sie gesund und froh!

Ihr Dr. Eberhard Menne