

## Information zum aktuellen Ausbruch von Infektionen mit Covid-19

Liebe Eltern, liebe Patientinnen und Patienten, derzeit ist wieder ein gehäuftes Auftreten von Infektionen mit dem neuartigen Coronavirus (Covid-19) zu beobachten, das besondere Schutzmaßnahmen erfordert.

Hier geben wir Ihnen grundsätzliche Informationen zu Verhaltensregeln im eigenen Erkrankungsfall und zu Maßnahmen, durch die Sie das Infektionsrisiko für sich und andere vermindern können.

### Übertragungswege

Die Übertragung zwischen Menschen erfolgt durch Speicheltröpfchen und Aerosole beim Atmen, Husten oder Niesen. Eine Übertragung ist auch über verunreinigte Oberflächen (zum Beispiel Arbeitsflächen, Gegenstände) oder über die Hände möglich. Ein erhöhtes Ansteckungsrisiko besteht dort, wo Menschen in größerer Zahl auf engem Raum versammelt sind, zum Beispiel auf Veranstaltungen, in Kinos, in öffentlichen Verkehrsmitteln, in Kaufhäusern.

**Symptome** sind Erkältungssymptome wie Fieber, Husten und Kopfschmerzen, bei Kindern auch Bauchschmerzen. Bei Verlust des Geruchs- und Geschmackssinnes sollte in jedem Fall eine Ärztin kontaktiert werden.

### Verhaltensregeln zur Vermeidung einer Ansteckung

Durch folgende einfache Hygieneregeln können Sie das Risiko vermindern, sich oder andere anzustecken:

1. Tragen Sie überall dort einen Mund-Nasen-Schutz, wo sie zu anderen den Mindestabstand von 2m nicht einhalten können.
2. Vermeiden Sie soweit möglich Menschenansammlungen und den engen Kontakt zu anderen Menschen außerhalb der eigenen Familie.
3. Vermeiden Sie es, andere anzuhusten oder anzuniesen, husten oder niesen Sie in die Armbeuge und benutzen Sie Einmaltaschentücher.
4. Lüften Sie Räume oft und gründlich.
5. Vermeiden Sie Händekontakt.
6. Vermeiden Sie Berührungen von Augen, Nase oder Mund.
7. Waschen Sie sich oft und gründlich die Hände, zum Beispiel nach Personenkontakt, Benutzung von Sanitäreinrichtungen, vor dem Essen.

### Verhaltensregeln im Erkrankungsfall

1. Wenn Sie oder Ihr Kind erkrankt sind, bleiben Sie zu Hause und kontaktieren Sie Ihre Ärztin zunächst nur über E-Mail oder telefonisch.
2. Informieren Sie sich über möglicherweise gesonderte Sprechstundenzeiten.
3. Reduzieren Sie Kontakte zu anderen Personen soweit möglich.
4. Tragen Sie bei Kontakten zu anderen Menschen einen Mund-Nasen-Schutz.
5. Vermeiden Sie soweit wie möglich jeglichen Kontakt zu älteren Menschen oder Personen mit schweren chronischen Erkrankungen.
6. Halten Sie Bettruhe ein, trinken Sie viel Flüssigkeit und vermeiden Sie körperliche Tätigkeit.

### Verhaltensregeln für pflegende Angehörige

7. Schützen Sie sich bei der Pflege Erkrankter durch das Tragen einer Mund-Nasen-Schutzmaske.
8. Waschen Sie sich nach Kontakt zur erkrankten Person gründlich die Hände.
9. Entsorgen Sie Einmaltaschentücher sicher in geschlossenen Abfallbehälter (Entsorgung in verschlossenen Plastik-säcken).
10. Sorgen Sie für eine regelmäßige und gründliche Haushaltsreinigung speziell aller Handkontaktflächen (Sanitäreinrichtungen, Türgriffe, Telefonhörer und so weiter).
11. Achten Sie auf gesondertes Ess- und Trinkgeschirr und Handtücher für die Erkrankten.

12. Sorgen Sie für eine regelmäßige Raumlüftung.

**Vorbeugende Maßnahmen bei Vorliegen einer chronischen Erkrankung (schweres Asthma bronchiale, Herzerkrankung, Diabetes mellitus):**

Wir empfehlen, Großveranstaltungen aktuell zu meiden und nach Möglichkeit, die öffentlichen Verkehrsmittel nicht zu benutzen.