

POSITIVER CORONA-TEST, WAS NUN?

Wie äußert sich das Coronavirus?

Die Erkrankung äußert sich meist wie eine Erkältung oder Grippe - davon unterscheiden kann man sie nur mit einem Test. Die Auswertung von 420 deutschen Fällen zeigt: Die meisten leiden an trockenem Husten (58%), Fieber (43%) oder Schnupfen (38%). Aber auch Kopf-, Glieder- und Rückenschmerzen, Durchfall oder eine Bindehautentzündung ist möglich. Jeder Zehnte zeigt keine Beschwerden. Bei mehr als 80 von 100 positiv Getesteten verläuft eine Infektion mit dem neuen Coronavirus (SARS-CoV-2) mild bis moderat und sie werden auch ohne spezifische Behandlung wieder selbst gesund. 14 von 100 entwickeln schwere Beschwerden, aber nur 6 von 100 kritische bis lebensbedrohliche. Nach 7-10 Tagen verschlechtert sich die Erkrankung bei etwa 20 von 100 Betroffenen, es tritt Atemnot oder Sauerstoffmangel im Blut auf.

Wer ist besonders gefährdet?

Bei einigen Menschen kann eine Infektion schwer verlaufen. Dies gilt besonders für Personen ab 70 oder mit einer geschwächten Körperabwehr. Das Risiko steigt mit der Zahl der Grunderkrankungen. Vorsichtig sein sollten Patienten mit Herzschwäche, Asthma, COPD, Bluthochdruck, Diabetes oder Krebs. Geschätzt etwa 1 von 100 stirbt an der Erkrankung, von den über 80-Jährigen stirbt etwa 1 von 5.

Wann treten Beschwerden auf?

Das kann 2-14 Tage dauern. Die meisten entwickeln nach 3-7 Tagen Beschwerden. Bei jedem Zehnten treten keine Symptome auf, trotzdem kann er das Virus übertragen. Man ist bereits etwa 2,5 Tage vor Beschwerdebeginn infektiös.

Wie wird das Virus übertragen?

Das Coronavirus ist eine Tröpfcheninfektion, die sich besonders über die Nähe zwischen Personen überträgt, zum Beispiel durch Sprechen, Anhusten, Anniesen oder Körperkontakt. Deswegen ist es so wichtig, zueinander mindestens einen Abstand von 2m zu bewahren, Menschenansammlungen (auch kleine Gruppen!) zu meiden und sich an die Hygieneempfehlungen zu halten. Vermutlich steckt 1 Infizierter etwa 5-6 Personen an, auch wenn er selbst keine Beschwerden hat.

Wie bekomme ich Hilfe?

Das richtet sich nach der Stärke Ihrer Beschwerden und Ihren Grunderkrankungen. Erster Ansprechpartner ist Ihre Hausarztpraxis. Wenn Sie milde bis mäßige Beschwerden haben, nehmen Sie am besten Kontakt per E-Mail auf, die Praxis wird Sie dann zurückrufen. So halten Sie das Praxistelefon für besonders gefährdete Patienten frei, die dringend medizinische Hilfe brauchen. Wenn Sie starke, aber nicht lebensbedrohliche Beschwerden haben, kontak-

tieren Sie die Praxis telefonisch oder wenden Sie sich an den Notdienst (Tel. 116 117). In lebensbedrohlichen Notfällen wählen Sie die 112.

Was kann ich selbst tun?

Das richtet sich nach den Beschwerden. Bei Husten helfen Lindenblüten- oder Salbeitee mit Honig. Ungesüßter Minztee beruhigt den Magen. Weitere Tipps gibt die Patienteninfo „fieberhafte Infekte“. Gegen starke Schmerzen können Sie Schmerzmittel (z.B. Paracetamol) nehmen. Da diese Fieber senken können, besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt. Wenn Sie ACE-Hemmer, Angiotensin-Rezeptor-Blocker oder Sartane nehmen, sollten Sie dies nach derzeitigem Wissensstand beibehalten. **Wichtig: Ändern Sie Arzneien nicht ohne ärztliche Rücksprache.** Unterstützen Sie Ihren Körper durch eine gesunde Ernährung mit Obst, Gemüse, Säften (Diabetiker sollten bei Fruchtsäften vorsichtig sein). Trinken Sie genug (Erwachsene 2L/Tag, Kinder etwas weniger). Schlafen Sie regelmäßig. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht allein fühlen und nicht nur auf die Krankheit fokussieren. Telefonieren Sie etwa öfter mit Freunden. Lenken Sie sich mit Musik oder einem Buch ab. Schauen Sie nur einmal am Tag Nachrichten und dann nur aus seriösen Quellen wie der Tagesschau.

Wie kann ich mich und andere schützen?

Indem Sie zuhause bleiben und die Hygienevorschriften beachten (S. 2), mehr: www.infektionsschutz.de. Kurz:

- **häufiges Händewaschen** mit Wasser und Seife
Desinfektion mit einem alkoholischen Gel; möglichst nicht mit den Händen ins Gesicht fassen
- **Husten/Niesen** mit einem Taschentuch vor Mund und Nase, danach Entsorgen im verschließbaren Abfalleimer ODER husten/niesen in die Armbeuge
- **Halten Sie Abstand** (etwa 2m) von anderen
- **Mehrmals täglich 10 Minuten Stoßlüften** senkt die Virenzahl in der Luft und beugt dem Austrocknen der Schleimhäute von Nase und Mund vor.
- Bedecken Sie in öffentlichen Räumen/draußen Mund und Nase mit einem Schal.

Fragen an das **Bürgertelefon** des Gesundheitsministeriums: 030 346 465 100 (Mo-Do 8-18 Uhr, Fr 8-12 Uhr)

So erreichen Sie unsere Praxis

Regionale Corona-Hotline:

HÄUSLICHE QUARANTÄNE – WAS DARF ICH, WAS NICHT?

Das neue Coronavirus ist eine Tröpfcheninfektion: Je näher Sie anderen kommen (<2m), desto leichter überträgt sich das Virus. Zudem sind Sie ansteckend, bevor Beschwerden auftreten. Um es nicht zu verbreiten, ist daher Abstand halten und Hygiene wichtig.

Unterbringung

Sie brauchen ein separates, gut lüftbares Einzelzimmer. Sie sollten sich nicht in gemeinschaftlichen Räumen, etwa Küche oder Wohnzimmer, aufhalten. Falls dies nicht zu vermeiden ist, lüften Sie regelmäßig die Räume (z.B. mit offenem Fenster). In Ihrem Zimmer sollten Sie allein schlafen. Falls unvermeidlich: Einzelbett mit > 1m Abstand zum nächsten Bett. Falls der Haushalt über zwei Toiletten verfügt, sollte eine davon ausschließlich Ihnen zur Verfügung stehen.

Kontakt mit anderen

Nicht erkrankte Angehörige, Freunde und Nachbarn können Ihnen helfen, etwa beim Einkaufen. Lebensmittel dabei einfach vor der Tür abstellen. Wichtig ist, engen Körperkontakt zu vermeiden.

Sie sollten keine Besucher empfangen; ist Kontakt unvermeidlich: Regelmäßig Hände desinfizieren (3ml Lösung auf die Handflächen, mind. 30 Sekunden einreiben), nicht ins Gesicht fassen. Dazu Desinfektionsmittel am Eingang zu Ihrem Zimmer platzieren.

Andere Haushaltsmitglieder

Alle Familien- und Haushaltsmitglieder, gerade um ältere Patienten mit Grunderkrankungen oder Immunschwäche zu schützen, sollten penibel auf eine einwandfreie Hygiene achten (Händewaschen nach jeder Verunreinigung, vor/nach der Essenzubereitung, vor/nach Mahlzeiten, nach Toilettengang). Türen/Türklinken möglichst mit dem Ellbogen öffnen, ggf. Handschuhe tragen (Baumwollhandschuhe täglich waschen/wechseln). Haushaltsmitglieder sollten aufpassen, nicht mit kontaminierten Gegenständen in Berührung zu kommen (z.B. Zahnbürste, Handtuch).

Schutzmaßnahmen

Als Patient sollten Sie möglichst dauerhaft eine Atemschutzmaske tragen, die Mund und Nase bedeckt. Falls keine Maske verfügbar ist, Mund und Nase beim Husten oder Niesen mit Papiertüchern oder Taschen-

tüchern bedecken und diese in einen geschlossenen Mülleimer entsorgen. In Ihrem Zimmer sollte die Pflegeperson eine Atemschutzmaske und Einmalhandschuhe tragen.

Umgang mit Atemschutzmasken

Atemschutzmasken sollten nur an den Halterungen berührt und entsorgt/gewechselt werden, sobald sie durchfeuchtet oder verschmutzt sind. Nach jedem Abnehmen von Maske und Handschuhen die Hände desinfizieren. Da Schutzmasken derzeit knapp sind, ist es umso wichtiger, die anderen Hygienemaßnahmen umzusetzen (2m-Abstand, „richtig husten/niesen“, regelmäßig putzen, lüften).

Hygiene im Haushalt

Nutzen Sie ein eigenes Geschirr und Besteck, das regelmäßig gespült wird und nur Sie wiederverwenden. Oberflächen in Ihrem Zimmer (z.B. Nachttisch, Bettgestell, Türgriff) regelmäßig reinigen, Bad und Toilettenoberflächen > 1/Tag. Zum Reinigen von Oberflächen zuerst ein handelsübliches Reinigungsmittel, danach ein viruzid wirksames Flächendesinfektionsmittel anwenden aus Drogeriemarkt oder Apotheke. Bei der Reinigung sollte eine Maske und Handschuhe getragen werden.

Waschen Sie Kleidung, Bettwäsche und Handtücher mit normalem Waschmittel bei 60-90 °C. Wäsche im Wäschebeutel sammeln und so wenig wie möglich berühren (am besten Einmal-Handschuhe tragen). Handschuhe, Masken und Hygieneabfälle (z.B. Papiertücher als Handtuchersatz zum Händetrocknen) in Ihrem Zimmer in einem verschließbaren Behälter sammeln und als infektiösen Abfall entsorgen.

Wann endet die Quarantäne?

Hierzu halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt. Bei leichten Beschwerden ohne Klinikaufenthalt ist dies frühestens 14 Tage nach deren Beginn möglich, Zudem sollten mindestens 2 Tage keine Beschwerden mehr aufgetreten sein. Wurden Sie wegen schwerer Beschwerden in der Klinik behandelt, wird diese Sie wahrscheinlich zunächst in häusliche Isolation entlassen. Dann greift das Vorgehen wie bei leichten Beschwerden.