

Was sollten Patienten zu Hause beachten bei Verdacht auf COVID-19 (Coronavirus)?

Handlungsempfehlung bei COVID-19-Verdachtsfällen mit leichtem Krankheitsbild

Zur Erkrankung

Bei Verdacht auf eine Infektion mit dem neuartigen Coronavirus zeigen sich oft ähnliche Krankheitszeichen wie bei einer Erkältung: Husten, Schnupfen, Halskratzen und Fieber. Einige Betroffene leiden auch an Durchfall. Das neuartige Coronavirus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Die Übertragung findet über Tröpfchen statt (z. B. über die Schleimhäute der Atemwege) oder über die Hände. Es sind auch Fälle bekannt, in denen sich Personen bei Betroffenen angesteckt haben, die nur leichte oder unspezifische Krankheitszeichen hatten. Bei den bisher berichteten Erkrankungsfällen verliefen vier von fünf Erkrankungen mild. Bei einem Teil der Betroffenen kann das Virus zu einem schweren Verlauf mit Atemproblemen und Lungenentzündung führen.

Wie kann man sich vor einer Ansteckung schützen?

Wie bei Influenza und anderen Atemwegserkrankungen schützen das Einhalten der Husten- und Nies-Etikette, das regelmäßige und gründliche Waschen der Hände, das Abstandhalten, Lüften u. a. Maßnahmen wie folgt:

Einhalten der Husten- und Nies-Etikette

- Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens einen Meter Abstand von anderen, drehen Sie sich weg.
- Niesen oder husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch.
- Werfen Sie das gebrauchte Einwegtaschentuch am besten in einen Mülleimer mit Deckel.
- Wenn Sie ein Stoff-Taschentuch verwenden: Bitte waschen Sie dies bei 60° C.
- Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten immer die Hände gründlich waschen.
- Ist kein Taschentuch bereit, sollten Sie in die Ellenbeuge niesen oder husten (nicht in die Hände).

Hände regelmäßig waschen

- Immer nach:
 - dem Nach-Hause-Kommen
 - dem Toilettenbesuch etc.
 - dem Naseputzen, Husten, Niesen,
 - dem Kontakt mit Tieren
- Immer vor:
 - dem Einnehmen von Mahlzeiten, Getränken oder Medikamenten
- Immer vor und nach:
 - dem Zubereiten von Speisen (besonders beim Umgang mit rohem Fleisch und Fisch) und Getränken
 - dem Kontakt mit Kranken (v. a. vor dem Umgang mit Wunden)
 - dem Vorbereiten von Medikamenten

Hände gründlich waschen

- Halten Sie die Hände zunächst unter fließendes Wasser, das für Sie eine angenehme Temperatur hat.
- 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. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch für die Hände nutzen. In öffentlichen Toiletten eignen sich Einmaltücher.
- Vermeiden Sie, soweit es geht, mit (verunreinigten) Händen in das Gesicht zu fassen.

Reinigung von Flächen und Wäschewaschen

- Oberflächen im Umfeld der erkrankten Person (z. B. Nachttisch, Bettgestell, Türgriffe, Toilette, Waschbecken) sollten regelmäßig gründlich gereinigt werden. Von Vorteil ist eine Lösung mit warmem Wasser und sauren Reinigern (z. B. mit Essig). Es empfiehlt sich, Bad und Toilettenoberflächen einmal täglich zu reinigen.
- Wäsche (Bettwäsche, Handtücher, Waschlappen) und Oberbekleidung der erkrankten Person mit normalem Waschmittel so weit wie möglich heiß waschen, also mit 60° bis 90° C.
- Verunreinigte Wäsche kann in einem Wäschebeutel gesammelt werden. Diese kann man z. B. mit einem sauberen Waschlappen fassen, um Kontakt mit ggf. erregerhaltigen Textilien zu minimieren.

Weitere Tipps:

- Lüften Sie regelmäßig (Stoßlüften oder Querlüften ist von Vorteil); dies verringert die Erregerlast im Raum.
- Achten Sie auf Abstand zwischen Erkrankten und Nicht-Erkrankten (etwa ein bis zwei Meter).
- Die erkrankte Person sollte sich, wenn es geht, in einem Einzelzimmer aufhalten. Ist dies nicht möglich, sollte sie zumeist mindestens einen Meter Abstand zu anderen Personen einhalten. Nachts sollte die erkrankte Person in einem Bett schlafen, das mindestens einen Meter Abstand zum nächsten Bett hat.
- Es ist günstig, wenn die Zahl von Kontaktpersonen geringgehalten wird (möglichst auf Besuche verzichten). Dies gilt besonders in Bezug auf die Zahl pflegender Kontaktpersonen. Ideal ist es, wenn eine einzige Person die Pflege übernimmt. Diese sollen in einem guten Gesundheitszustand sein, keine chronischen Erkrankungen und keine geschwächte Immunabwehr haben.
- Die erkrankte Person sollte nur persönliche Handtücher und Waschlappen nutzen. Dies gilt auch für die Zahnbürste (ggf. für Deoroller, Rasierer u. a. Hygieneartikel) mit Haut- oder Schleimhautkontakt.
- Falls der Haushalt über zwei Toiletten verfügt, ist es von Vorteil, wenn eine davon nur von der erkrankten Person genutzt wird.
- Die erkrankte Person sollte in einer Arztpraxis oder in anderen Gesundheitseinrichtungen anrufen und ihren Besuch ankündigen, falls dieser erforderlich ist. Keinesfalls aber unangekündigt hingehen.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Link: <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html>

Beratersteam Hygiene & Medizinprodukte der KVBW

Telefon: 07121 917-2131 oder hygiene-und-medizinprodukte@kvbawue.de