

# Coronavirus

## Die wichtigsten Informationen für Ihre Gesundheit!



### Wie wird der Erreger übertragen?

Vor allem durch eine Tröpfcheninfektion über die Atemwege. Wie auch Erkältungs- oder Grippeviren verteilen sich die Coronaviren vor allem über Körperflüssigkeiten infizierter Personen, etwa Speichel oder Nasensekret. Eine Schmierinfektion ist möglich über kontaminierte Oberflächen oder Berührungen. Vermeiden Sie deshalb, sich mit ungewaschenen Händen z.B. an die Augen zu fassen.

### Woran erkenne ich, dass ich mich angesteckt habe?

Bei den meisten Menschen verläuft die Erkrankung ähnlich **wie eine schwerere Erkältung**. Sie kann allerdings eine Lungenentzündung begünstigen.

### Typische Symptome sind:

- trockener Husten
- Fieber
- Atemnot

Von der Ansteckung bis zum Auftreten erster Beschwerden liegen nach derzeitigem Kenntnisstand zwischen ein und 14 Tage (im Mittel 5 bis 6 Tage). Auch in dieser Zeit ist man selbst möglicherweise bereits ansteckend. Besonders schwer verläuft die Erkrankung nach derzeitigem Wissensstand bei Älteren und vor erkrankten Patienten. Kinder und sonst gesunde Erwachsene scheinen nicht so schwer zu erkranken.

Gründliches Händewaschen dauert etwa 30 Sekunden (so lange, wie zweimal „Happy Birthday“ singen).



### Hand-Hygiene: Wirkt gegen Corona- und andere Viren?



#### Schritt 1

Halten Sie Ihre Hände unter fließendes Wasser, und befeuchten Sie sie bis zum Handgelenk. Die Wassertemperatur spielt keine Rolle.

**Schritt 2**  
Seifen Sie Ihre Hände sorgfältig an allen Stellen ein.



#### Schritt 3

Nehmen Sie sich bewusst auch Fingerspitzen und Daumen vor. Dort sitzen oft besonders viele Viren

**Schritt 4**  
Reiben Sie die Hände so, dass Seife auch in die Fingerzwischenräume gelangt.



#### Schritt 5

Spülen Sie die Seife gründlich ab, und trocknen Sie die Hände gut ab. Danach, wenn möglich, eincremen