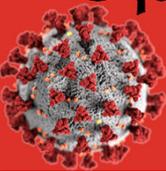


COVID-19 Taschenkarte



A. SARS-COV-2 / COVID-19

Das neuartige Coronavirus (SARS-CoV-2) ist ein von Mensch zu Mensch vor allem durch **Tröpfcheninfektion** über

Schleimhäute (Mund, Nase) übertragbares Virus, das die

Krankheitszeichen sind grippeähnliche Symptome wie Fieber

und trockener Husten. Diese müssen jedoch nicht zwingend

auftreten. Infizierte können auch ohne auftretende Beschwerden

andere Menschen anstecken. Vor allem bei älteren und

vorerkrankten

Menschen kann die Infektion zu schweren Lungentzündungen

führen. Bei einigen Patienten können Lungentzündungen

die Folgen sein.

Nach Ansteckung können Krankheitszeichen nach 1 bis 14, im

Mittel nach 5 bis 6 Tagen auftreten. Eine **Ansteckung über**

unlebte Oberflächen, wie bspw. importierte Waren,

Postsendungen, Gepäck, Werkzeug, Computer, Spielwaren,

Kleidung, Schuhe sowie durch Verzehr von kontaminierten

Lebensmitteln ist als äußerst gering zu erachten.

Derzeit gibt es weder eine Impfung noch eine ursächlich gegen

das Virus wirkende Therapie.

©Impressum Malteser Hilfsdienst e.V.
Kreis Rheinland-West
Sanitätsdienstzentrum (Freigabe KGF)
Stolberger Str. 313, 50933 Köln

...weil Nähe zählt.

Malteser



G. Weitere Informationsquellen

1. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/>

2. Robert-Koch-Institut:

<https://www.rki.de/>

3. Bundesinstitut für Risikobewertung:

https://www.bfr.bund.de/de/kann_das_neuartige_coronavirus_uber_lebensmittel_und_gegenstaende_uebertragen_werden_-244062.html

Telefonnummer: 0221 / 98 22 95 08.

6. Nutzen Sie bei Bedarf das PSNV-Angebot unter der

oder schreiben Sie mal wieder einen Brief.

5. Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte über Telefon und Videochat

körperlich weniger aktiv sind als normalerweise.

4. Ernähren Sie sich ausgewogen - insbesondere, wenn Sie

3. Machen Sie ggf. Gymnastik in der Wohnung oder im Haus.

Nutzen Sie ggf. den eigenen Garten, Balkon oder Terrasse.

2. Genießen Sie die Sonnenstrahlen, um Vitamin D zu bilden.

auch an der frischen Luft (dabei keine Gruppenbildung).

1. Bewegen Sie sich, je nach den Regelungen Ihrer Kommune,

**Fun Sie etwas für Ihr „Gemüt“, stärken Sie Ihr Immunsystem,
Bleiben Sie körperlich aktiv, stärken Sie Ihr Immunsystem.**

B. Richtlinien zur Kontaktvermeidung

1. Halten sie **mindestens 1,50 Meter Abstand** zu anderen.
2. Kein Händeschütteln und Körperkontakt
3. Vermeiden Sie Versammlungen oder Meetings
4. Sagen Sie unnötige Reisen ab
5. Vermeiden Sie öffentliche Verkehrsmittel
6. Halten Sie diese Regeln auch in Ihrer Freizeit ein

C. Hygienemaßnahmen

1. Regelmäßig Hände waschen

- a. Sofort nach Betreten eines Gebäudes
- b. Vor und nach Besorgungsgängen
- c. Vor und während der Zubereitung von Speisen
- d. Vor und nach dem Essen
- e. Nach Naseputzen, Niesen oder Husten
- f. Nach jedem Besuch einer Toilette
- g. Vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten
- h. Nach dem Kontakt mit Tieren
- i. Nach der nicht vermeidbaren Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln

2. Gründlich Hände waschen

- a. Hände unter fließendes Wasser halten
- b. Von **allen Seiten** mit Seife einreiben, Finger einzeln, Handrücken nicht vergessen
- c. Dabei **mind. 60 Sekunden** Zeit lassen
- d. Unter fließendem Wasser abwaschen
- e. Mit einem sauberen Einmaltuch trocknen

3. Nutzen Sie Handdesinfektionsmittel mit mindestens begrenzt viruzider Wirkung

4. Hände vom Gesicht fernhalten

5. Richtig Husten oder Niesen

- a. **Von anderen Abstand** halten und wegdrehen
- b. nur in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch

6. Räume regelmäßig lüften

7. Reinigen Sie auch Ihr Handy/Smartphone mit geeigneten Mitteln

D. Verhalten bei Krankheitsverdacht

1. Häufigste Anzeichen: Trockener Husten, Fieber
2. Weitere Anzeichen: Atemnot, Muskel- und Gelenkschmerzen, Hals- und Kopfschmerzen
3. Bei Krankheitsanzeichen **sofort telefonische Kontaktaufnahme** mit dem zuständigen Gesundheitsamt des Wohnorts
4. Weiteres Verhalten gemäß ärztlicher Anweisung

E. Schutzmaßnahmen im Einsatz mit Ansteckungsgefahr

1. Muss der Mindestabstand von 1,5m zu Infizierten oder Verdachtspersonen zur Erfüllung des Auftrages unterschritten werden, sind geeignete Maßnahmen gegen den Hauptinfektionsweg „Tröpfchen“ zum Schutz der Atemwege durchzuführen. Kein Einsatz mit Ansteckungsgefahr ohne praktische Unterweisung in die lageangepassten Schutzmaßnahmen!

2. Hygienemaßnahmen einhalten! Siehe Abschnitt **Hygienemaßnahmen**.

3. Bei erhöhter Ansteckungsgefahr sind zusätzliche Schutzmaßnahmen gem. Gefährdungsbeurteilung notwendig:

- a. Fremdperson **und** Einsatzkräfte tragen Mund-Nase-Schutz (nur Fremdschutz) oder
 - b. Einsatzkräfte tragen Persönliche Schutzausrüstung (PSA) gem. Vorgaben der Einsatzleitung (z.B. FFP2-Atmungschutzmaske, Schutzbrille, Einmalhandschuhe oder höherwertig)
4. Medizinische Maßnahmen erfolgen gemäß Qualifikationsstand.



Malteser

...weil Nähe zählt.