

Informationen zum Umgang mit dem Corona-Virus /

Naturheilpraxis Mitte / HP Uwe Kaping-Schneider /

Ich möchte Ihnen hier die wichtigsten Informationen zum Umgang mit möglichen Infektionen durch den neuartigen Corona-Virus (SARS-CoV-2) zusammenfassen.

Im Dezember 2019 wurde der Ausbruch dieser Virus-Krankheit in China festgestellt. Neuartige Viruserkrankungen sind schwer einzudämmen. Immer öfter werden deswegen auch in anderen Ländern Coronavirusinfektionen gemeldet. Seit wenigen Tagen auch in Deutschland. Das Interesse in den Medien und in der Bevölkerung ist groß, ebenso Sorgen und Ängste.

Die wesentlichen Informationen hierzu stammen vom Informations-Portal des Robert-Koch-Instituts und können auch von Ihnen selbst jederzeit, und permanent aktualisiert, unter https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html nachgesehen werden.

Nicht jede Massnahme ist sinnvoll. Für das vorsorgliche Tragen eines Mund-Nase-Schutzes gibt es **keine hinreichenden Belege, dass sich das Risiko einer Ansteckung für eine gesunde Person, die ihn trägt, überhaupt verringert.**

Allerdings sollten erkrankte Personen einen Mund-Nase-Schutz anlegen, damit sie andere Personen nicht anstecken.

Die wesentlichen Massnahmen zum persönlichen Schutz sind :

- eine gute Händehygiene,
- korrekte Hustenetikette und
- das Einhalten eines Mindestabstandes (ca. 1 bis 2 Meter) von krankheitsverdächtigen Personen

Gute Händehygiene / gründliches Händewaschen

Bei husten, niesen, Nase putzen können Erreger an die Hände kommen und von da weitergegeben werden.

Im Alltag sollten sie sich regelmäßig gründlich die Hände waschen, z.B. (aus BZgA-Info):

Hände waschen immer nach...

- dem nach Hause kommen
- dem Besuch der Toilette
- dem Naseputzen, Husten oder Niesen

Hände waschen immer vor...

- den Mahlzeiten

Hände waschen immer vor und nach...

- der Zubereitung von Speisen sowie öfter zwischendurch,
- dem Kontakt mit Kranken

Hände gründlich waschen

Häufig werden die Hände nicht ausreichend lange und gründlich eingeseift.

Gründliches Händewaschen gelingt in fünf Schritten

- 1 Halten Sie die Hände zunächst unter fließendes Wasser. Die Temperatur können Sie so wählen, dass sie angenehm ist.
- 2 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.
- 3 Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.
- 4 Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen. Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen.

5

Trocknen Sie anschließend die Hände sorgfältig ab, auch in den Fingerzwischenräumen. In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einmalhandtücher. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen. (...)

Eine vorbeugende **Händedesinfektion** im Alltag, mit einem alkoholischen Händedesinfektionsmittel, ist nicht sinnvoll.

Erst im Umgang mit konkret erkrankten Personen zu Hause (Versorgung durch Angehörige) oder in medizinischen Einrichtungen (Versorgung durch Personal in Praxen und Kliniken) ist die Anwendung von Händedesinfektionsmitteln nach Kontakt mit den Erkrankten sinnvoll.

Korrekte Hustenetikette / „richtig husten und niesen“

Aus einer Info der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung/ BZgA:

„Beim Husten oder Niesen sollte möglichst kein Speichel oder Nasensekret in die Umgebung versprüht werden. Sich beim Husten oder Niesen die Hand vor den Mund zu halten, wird oft für höflich gehalten. Aus gesundheitlicher Sicht aber ist dies keine sinnvolle Maßnahme: Dabei gelangen Krankheitserreger an die Hände und können anschließend über gemeinsam benutzte

Gegenstände oder beim Hände schütteln an andere weitergereicht werden.

Um keine Krankheitserreger weiterzuverbreiten und andere vor Ansteckung zu schützen, sollten Erkrankte die Regeln der sogenannten Husten-Etikette beachten, die auch beim Niesen gilt:

- Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens einen Meter Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.
 - Niesen oder husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch. Verwenden Sie dies nur einmal und entsorgen es anschließend in einem Mülleimer mit Deckel. Wird ein Stofftaschentuch benutzt, sollte dies anschließend bei 60°C gewaschen werden.
 - Und immer gilt: Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die [Hände waschen!](#)
 - Ist kein Taschentuch griffbereit, sollten Sie sich beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase halten und ebenfalls sich dabei von anderen Personen abwenden. (...)
-

Sollten Sie befürchten, selbst schon erkrankt zu sein:

„ Wenn Sie (...) Fieber, Husten oder Atemnot entwickeln, sollten Sie - nach telefonischer Anmeldung (...) – einen Arzt aufsuchen. Zudem sollten sie unnötige Kontakte vermeiden, nach Möglichkeit zu Hause bleiben, (...) „ (aus dem RKI-Info)

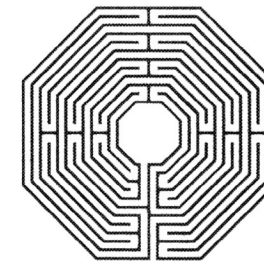
Ich hoffe, diese Informationen waren hilfreich für Sie !

Diese grundlegenden Massnahmen (gründlich Hände waschen, Nies- und Hustenetikette) sind einfach und für jede/n leicht umzusetzen. Und verringern tatsächlich deutlich die Gefahr einer Ansteckung!

Sollten Sie weiterhin Fragen haben, melden Sie sich gern jederzeit bei mir:



Uwe Kaping-Schneider
Heilpraktiker



Akupunktur
NADA Ohrakupunktur
Naturheilkunde

Linienstr. 119
10115 Berlin

Tel.Mobil 0177 79 35 274
www.nada-berlin.eu/uks
hpu.schneider@gmx.de