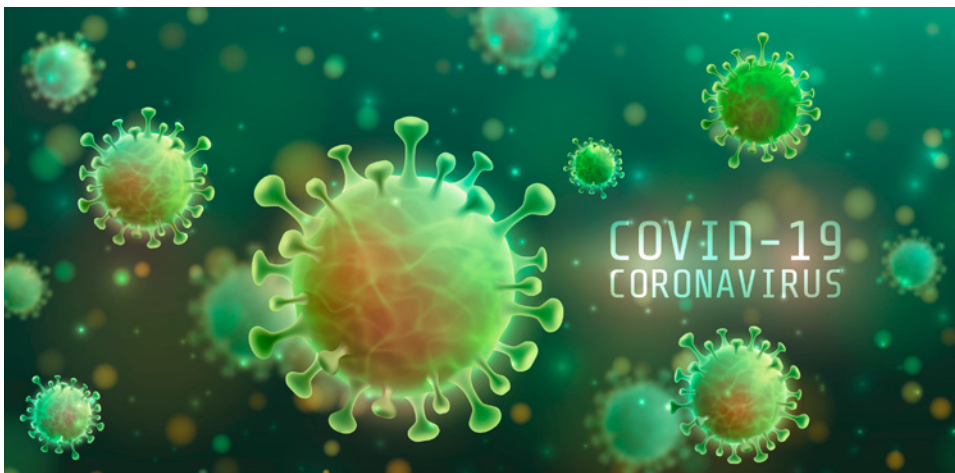


# Wie schütze ich mich vor SARS-CoV-2?

Das Virus hat Deutschland **fest im Griff** und das Leben steht in einigen Bereichen still: Die Schulen wurden geschlossen, Veranstaltungen abgesagt und in vielen Büros wurde Homeoffice angeordnet.



© fotomay / iStock / Getty Images

**D**er WHO-Generaldirektor hat am 11. März 2020 die Situation zu den Erkrankungsfällen mit dem neuartigen COVID-19 zu einer Pandemie erklärt. Es wurden mittlerweile europaweit zahlreiche einschränkende Maßnahmen getroffen, um die Ausbreitung der Erreger einzudämmen. Eine Infektion mit Corona-Viren äußert sich durch grippeähnliche Symptome wie Fieber, Schnupfen, Atemprobleme, Abgeschlagenheit, Halskratzen, Husten, Kopf- und Gliederschmerzen, Übelkeit, Durchfall oder Schüttelfrost. Die Inkuba-

tionszeit beträgt bis zu zwei Wochen, laut WHO liegt der Durchschnitt bei fünf bis sechs Tagen. Bei vielen Menschen verläuft die Erkrankung milde und erkältungsähnlich, allerdings gibt es Risikogruppen, die zu schweren bis lebensbedrohlichen Verläufen neigen. Dazu gehören ältere Menschen, Immunsupprimierte sowie Personen mit Vorerkrankungen von Lunge und Herz, mit Diabetes oder Krebspatienten. Das Corona-Virus wird hauptsächlich über Tröpfcheninfektion weitergegeben. Über die Hände gelangt SARS-CoV-2 in die Schleimhäute und verbrei-

tet sich im Organismus. Patienten können sich auch bei Infizierten anstecken, die keine Symptome zeigen. Jeder sollte sich und andere durch vorbeugende Maßnahmen schützen.

**Was ist zu tun?** Verschiedene Verhaltensmaßnahmen dienen dem Schutz vor einer Ansteckung: Empfehlen Sie Ihren Kunden, sich regelmäßig und ausreichend lange (mindestens 20 Sekunden) unter laufendem Wasser mit Seife die Hände zu waschen. Husten und Niesen sollte man stets in ein Einwegtaschentuch oder in die Armbeuge, Händeschütteln ist ge-

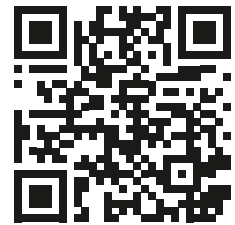
nerell zu unterlassen. Raten Sie außerdem dazu, die Hände vom Gesicht fernzuhalten. Darüber hinaus ist es erforderlich, Abstand von Menschen mit Husten, Schnupfen und Fieber zu halten. Am besten verzichtet man auf unnötige Reisen, meidet öffentliche Verkehrsmittel und arbeitet von zuhause aus. Das Bundesministerium für Gesundheit empfiehlt, soziale Kontakte zu reduzieren und auf ein Minimum zu beschränken. Senioren, die älter als 60 Jahre alt sind, sollten sich bei ihrem Arzt gegen Pneumokokken impfen lassen, sofern der Impfstoff lieferbar ist. Von Besuchen in Alten- und Pflegeheimen ist momentan abzusehen, auch innerhalb der Familie können sich Großeltern schützen, indem sie auf Besuche von ihren Enkeln verzichten.

Personen, die Kontakt mit Infizierten hatten, melden sich unbedingt beim zuständigen Gesundheitsamt, bei einem Arzt oder unter der Telefonnummer 116117, auch wenn sie bislang symptomfrei sind. In diesem Fall ist eine häusliche Quarantäne über einen Zeitraum von zwei Wochen erforderlich, um andere Menschen nicht durch eine mögliche Ansteckung zu gefährden. ■

*Martina Görz,  
PTA, M.Sc. Psychologie  
und Fachjournalistin*



# SCHON ABONNIERT?



Unser wöchentlicher Newsletter versorgt Sie mit aktuellen Meldungen aus dem Apotheken- und Gesundheitswesen, aktuellen Heftartikeln und vielem mehr, kostenlos und frei Haus.

Kostenlos anmelden unter  
[www.diepta.de](http://www.diepta.de)

**PTA**   
DIE PTA IN DER APOTHEKE