

## So schützen Sie sich und andere

### 1. Abstand halten

- Meiden Sie Menschenansammlungen
- Halten Sie stets mindestens 1 Meter Abstand zu anderen Menschen, besonders wenn diese Zeichen einer Erkältungskrankheit zeigen (v.a. Husten oder Schnupfen)
- Vermeiden Sie Berührungen wie Händeschütteln oder Umarmungen

### 2. Regelmäßig die Hände gründlich waschen = **die wichtigste Schutzmaßnahme!**

- Waschen Sie sich häufig die Hände, vor allem nach Aufenthalt im öffentlichen Raum (z. B. Supermarkt), wenn Sie nach Hause kommen, vor dem Essen, nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen sowie nach dem Besuch der Toilette
- Waschen Sie die Hände ausreichend lange (mind. 20 Sekunden) mit Wasser und Seife, massieren Sie dabei die Seife gut ein (Schäumen)
- Alternativ können die Hände mit einem alkoholischen Händedesinfektionsmittel desinfiziert werden (Eine Hohlhand voll Desinfektionsmittel in die trockenen Hände geben und die gesamten Hände für mind. 30 Sekunden damit einreiben)

### 3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- Greifen Sie sich nicht mit ungewaschenen Händen ins Gesicht, vor allem nicht in die Augen, Nase und Mund

### 4. Mund-Nasen-Schutz tragen (Maske oder Gesichtvisier)

- Tragen Sie laut Verordnung einen Mund-Nasen-Schutz, vorzugsweise einen textilen Mund-Nasen-Schutz (Stoffmaske) oder alternativ ein Gesichtvisier
- Waschen Sie vor dem Anlegen sowie nach dem Ablegen des Mund-Nasen-Schutzes gründlich die Hände mit Seife
- Achten Sie darauf, dass die Maske Mund und Nase vollständig bedeckt und dicht anliegt bzw. dass das Visier die Mund-Nasen-Augen-Kinnpartie von vorne und jeweils seitlich abdeckt
- Passen Sie die Maske gleich nach dem Aufsetzen gut an, denn die Maske darf während des Tragens keinesfalls mit den Händen berührt werden
- Wechseln Sie bei Durchfeuchtung die Maske, spätestens aber nach 3 bis 4 Stunden
- Fassen Sie die Maske beim Abnehmen an den Bändern oder am Gummi, berühren Sie keinesfalls die Innenseite der Maske
- Lassen Sie getragene Masken und Visiere nicht offen herumliegen
- Beim Verwenden eines textilen Mund-Nasenschutzes (Stoffmaske) waschen Sie die Maske nach dem Tragen bei mind. 60°C (besser 90°C) in der Waschmaschine mit einem Vollwaschmittel und lassen Sie sie anschließend gut trocknen
- Das Gesichtvisier können Sie nach dem Tragen mit Wasser und Seife oder handelsüblichen Haushaltsreinigern reinigen bzw. mit einem Flächendesinfektionsmittel desinfizieren

### 5. Richtig husten und niesen

- Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand zu anderen und drehen sich dabei weg
- Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch
- Waschen Sie sich danach die Hände und entsorgen Sie das Taschentuch

### 6. Regelmäßig lüften

- Lüften Sie alle Wohnräume mehrmals täglich für ein paar Minuten

### 7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- Oberflächen und Gegenstände, mit denen Sie häufig in Berührung kommen, wie Türgriffe, Lichtschalter, Tischplatten, Wasserhähne usw., sollen möglichst oft mit handelsüblichen Haushaltsreinigern gesäubert werden (mind. einmal täglich)
- Waschen Sie die verwendeten Putztücher nach jedem Gebrauch in der Waschmaschine bei mind. 60°C mit einem Vollwaschmittel und lassen Sie sie gut trocknen

### 8. Geschirr und Wäsche wie gewohnt waschen

- Reinigen und waschen Sie Ihre Ess- und Küchenutensilien, Kleidung und sonstige Wäsche zuhause wie gewohnt

Coronaviren verfügen über eine Virushülle aus Fetten und Eiweißen und reagieren deshalb empfindlich auf fettlösende Substanzen wie Tenside, die in Seifen, Reinigungs-, Geschirrspül- und Waschmitteln enthalten sind. Durch diese Tenside wird die Virusoberfläche beschädigt und das Virus dadurch inaktiviert.

Aktuell ist es für gesunde Menschen nicht notwendig im Privathaushalt Desinfektionsmittel anzuwenden.

#### Quellen:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), <http://www.infektionsschutz.de>

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), <http://bfr.bund.de>

Desinfection of environments in healthcare and non-healthcare settings potentially contaminated with SARS-CoV-2, ECDC, 26 March 2020

verfasst von: Dr.med.univ. Bettina Kuppelwieser, freigegeben von: Univ.-Prof. Dr.med. Cornelia Lass-Flörl

V2, 14.05.2020