



Empfehlungen für Pandemie-bedingte persönliche Schutzmaßnahmen

Nachdem das Coronavirus von der WHO bereits als Pandemie eingestuft wurde, hat der Virologe Alexander Kekulé* das sogenannte „Personal Alert Level“ (PAL) für Deutschland von Gelb auf Orange, also die dritthöchste Stufe, gesetzt. Auf dieser Stufe sind laut der Skala persönliche Schutzmaßnahmen gegen das Virus notwendig. Anders als die Maßnahmen der Weltgesundheitsbehörde oder von nationalen Regierungen richtet sich das PAL an jeden Einzelnen und gibt fünf konkrete Handlungsempfehlungen zum persönlichen Schutz.

1. Komme anderen Gesichtern nicht zu nahe

Um eine Tröpfcheninfektion zu vermeiden, wird zu einem Sicherheitsabstand von zwei Metern zu anderen Mitmenschen geraten. Denn: Das Coronavirus hat es auf die Schleimhäute von Augen, Mund und Nase abgesehen. Nur durch diese kann es in den Körper eindringen. Zusätzlichen Schutz bieten eine normale Brille oder ein über Nase und Mund gespanntes Stofftuch. Ein Stofftuch ist nach Waschen bei 60 Grad wieder einsatzbereit.

2. Wasche die Hände, bevor du dir ins Gesicht fasst oder etwas isst

Coronaviren können auf den verschiedensten Oberflächen mehrere Stunden überleben. Wer etwa im Bus einen Griff anfasst, auf dem sich frisches Sekret eines Kranken befindet, und danach die Augen reibt oder sein Essen mit den Händen berührt, kann sich per „Schmierinfektion“ selbst infizieren. Reflexartige Griffe ins Gesicht sollten deswegen unbedingt vermieden werden. Regelmäßiges Händewaschen empfiehlt der Virologe ebenfalls.

3. Umarme nur Menschen, mit denen Du Viren austauschen willst

Wen man in diesen Tagen umarmt oder gar küsst, sollte wohl bedacht sein, bietet man dem Virus doch so die beste Möglichkeit von einem infizierten auf einen gesunden Menschen überzuspringen. Unter Partnern und mit den eigenen Kindern ist enger Kontakt dagegen erlaubt, weil sich in einem Haushalt lebende Familienmitglieder sowieso früher oder später gegenseitig anstecken. Von einem Besuch bei den Großeltern rät der Expert dringend ab.

4. Betrachte öffentliche Innenbereiche als kontaminiert

In öffentlichen Räumen wie Verkehrsmitteln, Gaststätten oder Geschäften und anderen allgemein zugänglichen Innenbereichen können Coronaviren auf jeder Oberfläche sitzen. Wer von dort nachhause kommt, sollte deswegen Kleidung gleich in die Garderobe hängen und die Hände waschen. Auch Haare sollten vor dem Zubettgehen gewaschen werden, wenn sie vorher mit möglicherweise kontaminierten Flächen in Kontakt gekommen sind.

5. Vermeide Kontakt zu Anderen, wenn Du Husten oder Fieber hast

In der Coronavirus-Pandemie sollte niemand zur Arbeit, Schule oder Kita gehen, öffentliche Verkehrsmittel benutzen oder Bereiche mit vielen Menschen aufsuchen, wenn er hustet oder Fieber hat. Pat. unter TNF-Blockern sollten bedenken, dass die Fieberreaktion ausbleiben kann, also vermehrt auf andere Symptome achten.

Zum Schluss noch ein weiterer wichtiger Rat: Gelassen bleiben! Denn wer sich trotz aller Schutzmaßnahmen infiziert, hat in der Regel eine über 99-prozentige Überlebenschance

Bitte bleiben Sie gesund! Wir schaffen das!