

## Hand-Hygiene: wirkt gegen Corona- und andere Viren



### Schritt 1

Halten Sie Ihre Hände unter fließendes Wasser, und befeuchten Sie sie bis zum Handgelenk. Die Wassertemperatur spielt keine Rolle.



### Schritt 2

Seifen Sie Ihre Hände sorgfältig an allen Stellen ein.



### Schritt 3

Nehmen Sie sich bewusst auch Fingerspitzen und Daumen vor. Dort sitzen oft besonders viele Viren.

### Schritt 4

Reiben Sie die Hände so, dass Seife auch in die Fingerzwischenräume gelangt.



### Schritt 5

Spülen Sie die Seife gründlich ab, und trocknen Sie die Hände gut ab. Danach, wenn möglich, eincremen.

Gründliches Händewaschen dauert etwa 30 Sekunden (so lange, wie zweimal „Happy Birthday“ singen).

Ausführliche Informationen über das Coronavirus finden Sie online unter

[www.apotheken-umschau.de](http://www.apotheken-umschau.de)

Wenn Sie sich krank fühlen und den Verdacht haben, mit dem Coronavirus infiziert zu sein, melden Sie sich **telefonisch bei Ihrem Hausarzt** (setzen Sie sich bitte nicht ins Wartezimmer), bei Ihrem zuständigen Gesundheitsamt oder beim ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer **116 117**.

Im Notfall erreichen Sie den Rettungsdienst europaweit einheitlich und kostenfrei aus dem Festnetz und jedem Mobilfunknetz unter der Telefonnummer **112**.

Ihr Apothekenstempel



Lesen, was gesund macht



# Coronavirus & Influenza

Die wichtigsten Informationen für Ihre Gesundheit



Lesen, was gesund macht

## Wie wird der Erreger übertragen?

Vor allem durch eine Tröpfcheninfektion über die Atemwege. Wie auch Erkältungs- oder Grippeviren verteilen sich die Coronaviren vor allem über Körperflüssigkeiten infizierter Personen, etwa Speichel oder Nasensekret. Eine Schmierinfektion ist möglich über kontaminierte Oberflächen oder Berührungen. Vermeiden Sie deshalb, sich mit ungewaschenen Händen z.B. an die Augen zu fassen.

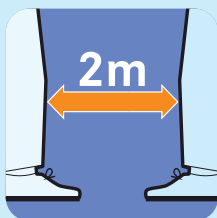
## Wie kann ich mich vor einer Ansteckung schützen?



Allerwichtigste Präventionsmaßnahme: **gründliches und häufiges Händewaschen**, denn in der Regel geraten die Viren über die Hände ins Gesicht und damit in den Körper.



**Händeschütteln** und Körperkontakte **vermeiden**.



Wo es möglich ist, **Abstand zu anderen Menschen halten**, idealerweise mindestens zwei Meter. Zudem ist es sinnvoll, in betroffenen Gebieten **größere Menschenansammlungen zu vermeiden**.

Ihre Apotheke kann Sie dazu beraten.



Um einer Grippe (Influenza) vorzubeugen, ist auch jetzt noch eine Impfung sinnvoll. Sie wird offiziell empfohlen für alle Menschen ab 60 sowie bestimmte Risikogruppen. Ihr Arzt oder Apotheker berät Sie gerne.

## Wie kann ich andere vor einer Ansteckung schützen?



Wer möglicherweise infiziert ist, schützt sich und andere, indem er stets **in ein Taschentuch niest** und hustet und das Taschentuch umgehend entsorgt, am besten in einen Abfalleimer mit Deckel. Zur Not auch **in die Armbeuge husten und niesen**. Nach dem Naseputzen stets die Hände waschen.



## Was ist mit Handdesinfektion und Mundschutz?

Beides kann in Kliniken und Arztpraxen notwendig und sinnvoll sein. Für die Allgemeinbevölkerung sehen Mediziner derzeit keine Notwendigkeit. Falls sich das ändert oder für Sie etwas anderes gilt, spricht Ihr Arzt oder Apotheker Sie darauf an.



Lesen, was gesund macht

## Woran erkenne ich, dass ich mich angesteckt habe?

Bei den meisten Menschen verläuft die Erkrankung ähnlich **wie eine schwerere Erkältung**. Sie kann allerdings eine Lungenentzündung begünstigen.

### Typische Symptome sind:

- trockener Husten
- Fieber
- Atemnot

Von der Ansteckung bis zum Auftreten erster Beschwerden können nach derzeitigem Kenntnisstand bis zu 27 Tage vergehen. Auch in dieser Zeit ist man selbst möglicherweise bereits ansteckend. Besonders schwer verläuft die Erkrankung nach derzeitigem Wissensstand bei Älteren und vorerkrankten Patienten. Kinder und sonst gesunde Erwachsene scheinen nicht so schwer zu erkranken.

## Wie wird die Infektion behandelt?

Derzeit gibt es keine Impfung gegen das Coronavirus und auch keine Medikamente, die gezielt gegen das Virus wirken. Ärzte können die Stärke der Beschwerden lindern. Eventuell verabreichen sie Antibiotika, um zusätzliche bakterielle Infektionen zu behandeln. Außerdem können sie mit Sauerstoff das Atmen erleichtern. In diesem Fall werden Patienten in der Klinik behandelt.

Ausführliche Informationen über das Coronavirus finden Sie online unter

[www.apotheken-umschau.de](http://www.apotheken-umschau.de)