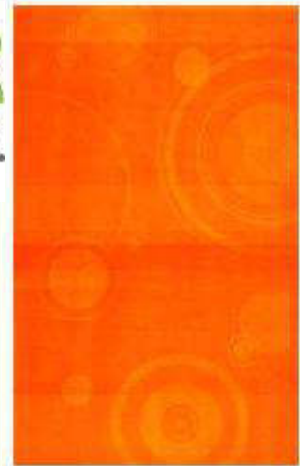
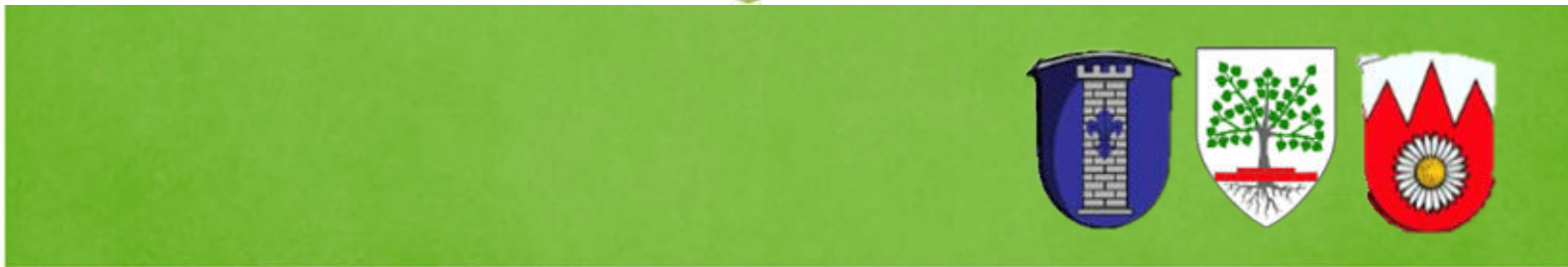




Coronavirus

Hygiene und
Verhaltensmaßnahmen

MITEINANDER  FÜREINANDER
Oberes Fuldataal e.V.



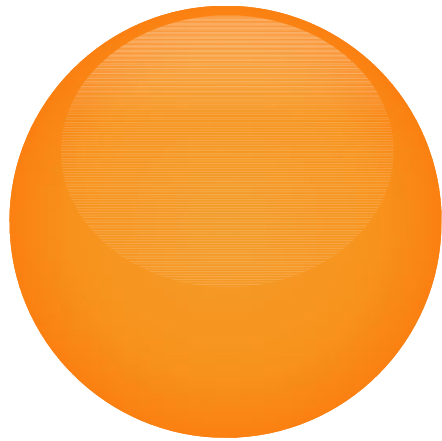
Gefördert durch die

**AKTION
MENSCH**



Inhalte der Schulung

1. Coronavirus – Was ist das?
2. Hygienemaßnahmen zur Vorbeugung
3. Richtiges Händewaschen und die Händedesinfektion
4. Umgang im Kontakt mit Risikogruppen
5. Umgang im Kontakt mit infizierten Personen
6. Richtiges Verhalten bei Verdacht auf Infektion
7. Corona-Warn-App
8. Zeit für Fragen



CORONAVIRUS – WAS IST DAS?

Begriffserklärung – Steckbrief – aktuelle Fallzahlen



Coronavirus – Was ist das?

Begriffserklärung

- Virenfamilie Coronaviren
 - Erstmals in den 1960er Jahren entdeckt
 - Name kommt durch das kranzförmige Aussehen

(lat. Krone/Kranz)



Bild: RKI (Robert-Koch-Institut)

- SARS-Pandemie in 2002/2003 wurde durch SARS-CoV(-1) ausgelöst

Coronavirus – Was ist das?

- Auslösendes Virus der aktuellen Pandemie → SARS-CoV-2
 - severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 – schweres akutes Atemwegssyndrom
 - Behülltes Virus → empfindlich gegenüber Desinfektionsmitteln
- Ausgelöste Erkrankung → COVID-19 oder „Corona“
 - Corona virus disease 2019
 - Erstmaliges Auftreten 2019 in China

Coronavirus – Was ist das?

Steckbrief

- Übertragungswege
 - **Einatmen** kleiner Tröpfchen (Aerosolen), die über die Schleimhäute in den Körper eindringen
 - Hohe Wahrscheinlichkeit im Umkreis von 1-2m
 - Aerosolausscheidung bei verschiedenen Aktivitäten:
 - Atmen & Sprechen < Singen & Schreien < Husten & Niesen
 - *deutlich erhöhter Mindestabstand*
 - Gute Belüftung senkt Infektionsrisiko

Coronavirus – Was ist das?

- Übertragungswege
 - **Kontaktübertragung** durch Oberflächen
- Keine Viren mehr feststellbar auf
 - Kupfer nach 4 Stunden,
 - Karton nach 24 Stunden,
 - Edelstahl nach 48 Stunden und
 - Kunststoffe nach 72 Stunden.

Coronavirus – Was ist das?

- Symptome
 - Krankheitsverläufe sind unspezifisch und variieren stark
 - Von symptomlosen Verläufen bis schwere Lungenentzündungen mit Tod
 - Dauer der Symptome von 2-6 Wochen möglich

Coronavirus – Was ist das?

Husten (48%)

Fieber (41%)

Schnupfen (21%)

Geruchs- u. Geschmacksverlust (15%) Lungenentzündung (3%)

Weitere Symptome: Halsschmerzen, Atemnot, Kopf- und Gliederschmerzen, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Übelkeit, Bauchschmerzen, Erbrechen, Durchfall, Bindehautentzündung, Hautausschlag, Lymphknotenschwellung, Teilnahmslosigkeit, Benommenheit

Coronavirus – Was ist das?

- Risikogruppen für schwere Verläufe
 - Steigendes Risiko ab etwa 50-60 Jahren
 - Stark adipöse Menschen
 - Vorerkrankungen, zum Beispiel
 - der Lungen
 - des Herz-Kreislauf-Systems
 - der Leber
 - Diabetes mellitus
 - eine Krebserkrankung
 - ein geschwächtes Immunsystem
 - Raucher

Coronavirus – Was ist das?

- Inkubationszeit
 - Zeit von der Ansteckung bis zu den ersten Symptomen
 - Im Mittel 5-6 Tage (Spannweite 1-14 Tage)
- Infektiosität
 - Dauer der Ansteckungsfähigkeit
 - 2 Tage vor und 5-7 Tage nach Symptombeginn

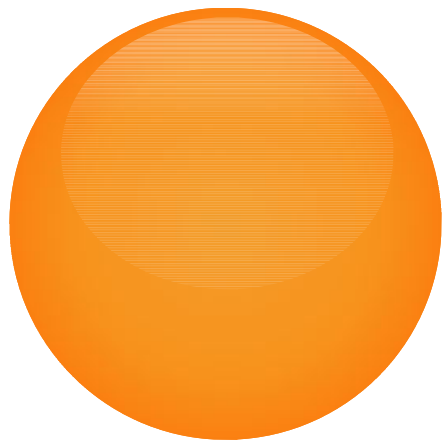
Coronavirus – Was ist das?

Fallzahlen


	Gesamt- anzahl	Differen- z zum Vortag	Fälle in den letzten 7 Tagen	Todesfälle	Quelle
LK Fulda	443		17	13	RKI
Hessen	12.468	+158	473	524	RKI
Deutschland	214.214	+1.147	5.077	9.183	RKI
weltweit	~ 18.900.000	~ 280.000		~ 708.000	WHO

Stand: 07.08.2020 00:00 Uhr

Leona Heller B.Sc. - Gesundheits- und
Krankenpflegerin



HYGIENEMAßNAHMEN ZUR VORBEUGUNG

Händehygiene – Abstandsregelung – Husten- und Niesetikette – 
Hygiene Zuhause – Alltagsmasken



Händehygiene

- Hände sind die häufigsten Überträger von Krankheitserregern
 - Waschen kann die Erregerzahl auf ein Tausendstel reduziert werden
 - Infektion erfolgt durch Kontakt zu den Schleimhäuten

Hygienemaßnahmen zur Vorbeugung

- Regelmäßiges Händewaschen schützt! Besonders ...
 - wenn Sie nach Hause kommen
 - nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten
 - vor der Zubereitung von Speisen
 - vor dem Essen
 - nach dem Toilettengang
 - vor und nach dem Kontakt mit anderen Menschen, vor allem, wenn diese erkrankt sind
 - vor dem Anlegen und nach dem Ablegen der Mund-Nasen-Bedeckung

Hygienemaßnahmen zur Vorbeugung

- Händedesinfektion privat in der Regel nicht notwendig
 - Evtl. sinnvoll bei erhöhtem Infektionsrisiko, bei eigener Infektion oder Infektion von Bezugspersonen
 - Sinnvoll vor und nach Besuchen von Arztpraxen und Krankenhäusern
 - ABER ... Praktisch da immer griffbereit
- Handpflege
 - Reduzierung des Säureschutzmantel und der natürliche Hautfette durch häufigen Wasserkontakt
 - Waschen mit milden/pH-neutralen Seifen
 - Eincremen mit rückfettender und feuchtigkeitsspendender Handcreme

Abstandsregelung

- Mindestabstand 1,5 Meter
 - Die meisten Tröpfchen und Aerosole schweben nach 1-2 m nicht mehr in der Luft
- Persönliche Begegnungen mit Personen der Risikogruppe möglichst meiden
- Auf Begrüßungsrituale verzichten
- Besonders bei Krankheitsanzeichen Abstand wahren!

Husten- und Niesetikette

- Ziel: Verteilen einer großen Menge von möglicherweise infektiösem Sekret **vermeiden**
 - Mindestabstand einhalten und wegdrehen
 - Einwegtaschentuch verwenden und dieses sofort entsorgen
 - Falls kein Taschentuch vorhanden Ellenbeuge benutzen
 - Stofftaschentücher bei mindestens 60°C waschen
 - Gründliches Händewaschen nach Husten, Nase putzen und Niesen

Hygiene Zuhause

- Übliche Putzmittel entfernen ca. 90% der krankmachenden Erreger
 - Desinfektionsmittel in der Regel nicht notwendig
 - Bei Infizierten und Immungeschwächten evtl. sinnvoll
 - Wäsche waschen wie gewohnt, sensible Wäsche (Unterwäsche, Handtücher, Putzlappen, Alltagsmasken etc.) bei 60°C waschen

Hygienemaßnahmen zur Vorbeugung

- Richtiges Lüften
 - Senkt das Infektionsrisiko stark → Reduzierung der Krankheitserreger in der Luft
 - Besonders wenn sich Infizierte im gleichen Raum aufhalten
- Besser: Kontakt mit Anderen an der frischen Luft!**

Hygienemaßnahmen zur Vorbeugung

Alltagsmaske/Mund-Nase-Bedeckung

Schutzwirkung der Bedeckungsarten

	Halstuch oder Schal	selbstgenähte Mundbedeckung	FFP2/FFP3 ohne Ventil	FFP2/FFP3 mit Ventil	Mund-Nasen- Schutz (MNS)
schützt den Träger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
schützt das Umfeld	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
benötigt von Praxis- und Klinikpersonal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Intensivstationen	<input checked="" type="checkbox"/> Intensivstationen	<input checked="" type="checkbox"/>

KBV

Bild: Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116117

Leona Heller B.Sc. - Gesundheits- und
Krankenpflegerin

Gefördert durch die
Aktion
MENSCH

Hygienemaßnahmen zur Vorbeugung

- Ziel der Mund-Nase-Bedeckung:
 - Bremsen bzw. Verringerung der Reichweite von möglicherweise infektiösen Tröpfchen
 - Kontakt der Hände mit dem Gesicht wird minimiert
 - ABER ... keine Sicherheit!
Deswegen unbedingt Abstand halten und Hygiene einhalten!!!
 - Visiere sind laut des Robert-Koch-Instituts (RKI) keine gleichwertige Alternative!
 - In Hessen trotzdem als Mund-Nase-Bedeckung zugelassen

Hygienemaßnahmen zur Vorbeugung

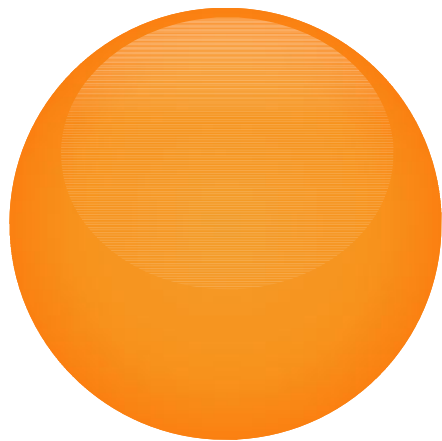
- Richtiger Umgang mit Alltagsmaske:
 - Händewaschen vor dem An- und Ablegen (mind. 20 Sekunden mit Seife)
 - Möglichst enges Anliegen an den Rändern
 - Wechseln spätestens nach Durchfeuchtung mit Atemluft
 - Auf keinen Fall Außen- und Innenseiten berühren, um Keimverschleppung zu vermeiden

Hygienemaßnahmen zur Vorbeugung

- Nach der Verwendung luftdicht aufbewahren oder am besten sofort bei 60 ° C bis 95 ° C waschen
- Vollständige Trocknung
- Alternative Reinigung zur Waschmaschine: Auskochen im Topf für mind. 10 Minuten
- Wirksamkeit von Erhitzen in Mikrowelle und Backofen sowie Bügeln sind nicht belegt.
- **Einmalmasken NICHT mehrfach verwenden!**

Hygienemaßnahmen zur Vorbeugung

- Ausnahme für Bedeckungspflicht für:
 - Kinder unter 6 Jahren,
 - aufgrund gesundheitlichen Beeinträchtigung,
 - aufgrund einer Behinderung,
 - Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Einrichtungen, soweit anderweitige Schutzmaßnahmen, insbesondere Trennvorrichtungen, getroffen werden.



RICHTIGES HÄNDEWASCHEN UND DIE HÄNDEDESINFEKTION

Begriffserklärung – Durchführung



Begriffserklärung

- Händewaschen/Reinigung der Hände
 - **Entfernung von Verunreinigungen** ohne Abtötung/Inaktivierung von Mikroorganismen
- Händedesinfektion
 - **Reduzierung der Anzahl vermehrungsfähiger Mikroorganismen** (z.B. Viren) durch Abtötung/Inaktivierung mit dem Ziel, **keine Infektionsgefährdung**

Händewaschen und Händedesinfektion

Durchführung

- Händewaschen:
 - Anfeuchten der Hände mit fließendem Wasser
 - Einseifen der Fingerzwischenräume, Fingerspitzen, Handflächen und Handrücken
 - Gründliches Einschäumen der Hände, mindestens 20-30 Sekunden
 - Abwaschen von Seife, Schmutz und Krankheitserregern unter Wasser
 - Abtrocknen mit einem sauberen Tuch, bestenfalls ein Einweghandtuch

Piktogramme Händewaschen – 5 Schritte



Nass machen



Rundum einseifen



Zeit lassen



Gründlich abspülen



Sorgfältig abtrocknen

Händewaschen und Händedesinfektion

- Händedesinfektion
 - mindestens „begrenzt viruzid wirksam“
 - Geprüfte Mittel in der Liste des RKI und des VAH
 - Desinfektionsmittel in die hohle Hand geben
 - Verreiben des Mittels
 - Auf den Handflächen innen und außen
 - An den Fingern und Fingerkuppen
 - In den Fingerzwischenräumen
 - Rund um den Daumen
 - An den Handgelenken

Händewaschen und Händedesinfektion

- Hände sollten während des gesamten Vorganges mit Desinfektionsmittel benetzt sein.
- Einwirkzeit auf den verwendeten Produkten beachten (i.d.R. 30 Sek. bis 1 Min.)



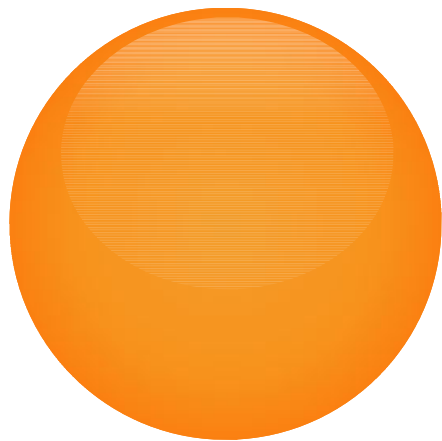
Links:
Markendesinfektions-
mittel:
entfernt 99,9% der
Bakterien

Rechts:
Eigenmarke Drogerie:
begrenzt viruzid wirksam

→ Man achte auf das
Kleingeschriebene!



Leona Heller B.Sc. - Gesundheits- und
Krankenpflegerin



UMGANG IM KONTAKT MIT RISIKOGRUPPEN

Problematik – Richtiges Verhalten



Problematik

- Größtmögliche **Risikominderung** durch **Verhaltens- und Hygieneregeln** und **Kontaktreduktion**, besonders in Gebieten mit vermehrt auftretenden Fällen
- Symptome müssen den Risikopatienten und deren Bezugspersonen bekannt sein
 - evtl. Abfrage des Allgemeinbefindens bei Kontakt, Hinweis auf wichtige Symptome

Richtiges Verhalten

- Maßnahmen zur Kontaktreduktion für die Risikogruppe
 - Zuhause bleiben
 - Kommunikation ohne direkten Kontakt (Telefon, Internet, ...)
 - Möglichst nur für Versorgungsgänge/Arztbesuche Wohnung verlassen
 - Gemeinschaftliche Treffen absagen
 - Enge Begrüßungsrituale vermeiden

Umgang im Kontakt mit Risikogruppen

- Maßnahmen zur Kontaktreduktion für Helfer
 - Einkäufe für Angehörige der Risikogruppe alleine erledigen
 - Einkäufe vor die Wohnung stellen, direkten Kontakt vermeiden
 - Bezahlung evtl. über Überweisung oder z.B. Paypal erledigen, evtl. auch Briefumschlag

Umgang im Kontakt mit Risikogruppen

- Maßnahmen bei Fahrdiensten
 - Möglichst Abstand von 1,5m einhalten, wenn dies nicht möglich unbedingt Mund-Nase-Bedeckung tragen
 - Mitfahrer nimmt auf Rücksitzen platz
 - Händedesinfektion für Fahrer und Mitfahrer vor und nach der Fahrt

Umgang im Kontakt mit Risikogruppen

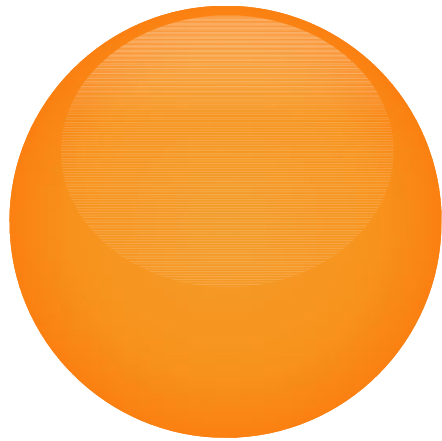
- Für Belüftung des Fahrzeuginnenraumes sorgen!
 - Lüftung auf Frischluft stellen (keine Umluft)
 - Evtl. Fenster öffnen
 - Nach der Fahrt Auto durchlüften
- Reinigung/Desinfektion aller berührten Gegenstände im Auto (Lenkrad, Schalthebel, Türgriffe, ...) nach Fahrtende

Umgang im Kontakt mit Risikogruppen

- Allgemeine Hinweise:
 - Verbreitung des Virus über Einkäufen und Bargeld unwahrscheinlich, aber nicht unmöglich
 - Nach dem Auspacken und Verräumen des Einkaufes gründliches Händewaschen
 - Möglichst Bargeldlos im Geschäft bezahlen

Umgang im Kontakt mit Risikogruppen

- Schutzhandschuhe eher nicht sinnvoll
 - Erreger sammeln sich dort genauso wie auf Händen
 - Viren werden über die Schleimhäute aufgenommen
 - Vernachlässigung der Händehygiene möglich
 - Wunden an den Händen mit Pflaster und evtl. Handschuhen abdecken
- Einkäufe nicht zu Stoßzeiten erledigen



UMGANG IM KONTAKT MIT INFIZIERTEN PERSONEN

Problematik – Quarantäne – Richtiges Verhalten



Umgang im Kontakt mit infizierten Personen

Problematik

- Leicht erkrankte Personen können meist ambulant behandelt werden
- Voraussetzungen:
 - gut belüftetes Einzelzimmer
 - zeitlichen oder räumlichen Trennung
 - Keine Haushaltsangehörigen mit Risikofaktoren
 - Keine Haushaltsangehörigen, die mit der Betreuung von kranken Menschen befasst sind
 - Ambulante Betreuung durch behandelnden Arzt
 - Kontakt zum zuständigen Gesundheitsamt

Umgang im Kontakt mit infizierten Personen

Quarantäne

- Vorübergehende Isolierung als Schutzmaßnahme gegen eine Verbreitung einer Krankheit
- Menschen mit **positiven Ergebnis** beim Coronatest
- Menschen mit **Verdacht** auf eine Coronainfektion
- Menschen, die **engen Kontakt** zu einem positiv getesteten Patienten hatten
- Quarantäne muss durch das Gesundheitsamt wieder aufgehoben werden
- Ansprechpartner ist in der Regel das Gesundheitsamt

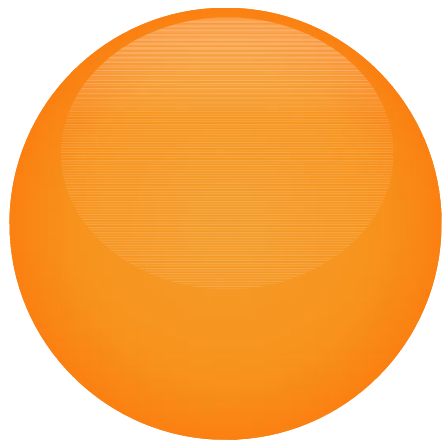
Umgang im Kontakt mit infizierten Personen

Richtiges Verhalten

- Des Patienten
 - Zimmer/Wohnung gut lüften
 - Reduzierung der Kontakte auf ein Minimum
 - Räumliche Trennung und Mindestabstand
 - Mund-Nase-Bedeckung
 - Händehygiene **vor** Kontakt zu anderen Personen, Speisenzubereitung und dem Essen, **nach** dem Toilettengang und bei Verschmutzung → evtl. Desinfektion
 - Hände abtrocknen mit Einwegtüchern falls vorhanden, Handtücher bei Nässe wechseln
 - Tägliche Reinigung ggf. Desinfektion von berührten Oberflächen
 - Wäsche bei 60°C mit Vollwaschmittel waschen

Umgang im Kontakt mit infizierten Personen

- Der Kontaktpersonen
 - Mindestabstand einhalten
 - Mund-Nase-Bedeckung tragen
 - Händehygiene nach direktem Kontakt und Kontakt mit unmittelbarer Umgebung des Infizierten → evtl. Händedesinfektion
 - Eigenes Handtuch nach dem Händewaschen oder Einwegtücher
 - Selbstmonitoring für 14 Tage nach letztem Kontakt oder Entisolation des Infizierten durch das Gesundheitsamt



RICHTIGES VERHALTEN BEI VERDACHT AUF EINE INFEKTION

Problematik – Richtige Vorgehensweise – Corona-Test



Richtiges Verhalten bei Verdacht auf Infektion

Problematik

Infizierte sind schon vor Auftreten der ersten Symptome ansteckend

Bei Verdacht auf keinen Fall eine Arztpraxis ohne vorherige telefonische Rücksprache aufsuchen!

Richtiges Verhalten bei Verdacht auf Infektion

Richtige Vorgehensweise

Bei entsprechenden Symptomen **Zuhause bleiben** und **Abstands- und Hygieneregeln** einhalten!

Telefonische Beratung durch

- Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116117
 - Lokale Corona-Hotline (Bürgertelefon des Gesundheitsamtes Fulda und Hessenweite Hotline)
 - Hausarztpraxis
 - Anderer behandelter Arzt oder Ärztin
- **Weiterleitung/Überweisung an Testeinrichtung**

Richtiges Verhalten bei Verdacht auf Infektion

Wer soll getestet werden?

- Symptomatische Personen
- Kontaktpersonen (auch laut Warn-App)
- Nach Aufenthalt in Corona-Risikogebieten
- Nach Ausbrüchen in Gemeinschaftseinrichtungen (Schulen, Kitas, etc.)
- Nach Ausbrüchen in Pflegeeinrichtungen/Krankenhäusern
- Vor geplanten Operationen

Die Entscheidung über einen Test obliegt dem Arzt oder Ärztlichen Bereitschaftsdienst!

Richtiges Verhalten bei Verdacht auf Infektion

Pflichttests nach Aufenthalt in Risikogebieten seit 08.08.2020

- Nach Aufenthalt in einem Risikogebiet innerhalb der letzten 14 Tage
- Direkte Quarantäne, wenn Test älter als 48 Stunden
- Meldung beim Gesundheitsamt direkt bei oder nach Anreise → Infos über mögliche Testung
- keine Quarantäne wenn ...
 - Negativer Test keine 48 Stunden alt ist
 - Ärztliches Attest auf den Test bezogen vorliegt

Richtiges Verhalten bei Verdacht auf Infektion

Reiserückkehrer aus Nicht-Risikogebieten sich freiwillig testen lassen!

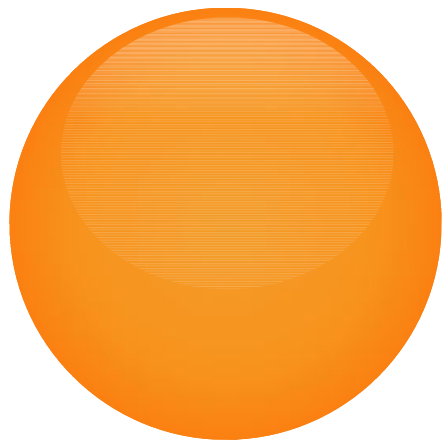
- Kostenlos innerhalb von 72 Stunden nach der Einreise
- Nachweis des Auslandsaufenthaltes durch einen Beleg
- Kosten übernimmt der Bund über erhöhten Zuschuss der Krankenversicherung
- Teilweise tragen die Kosten auch die Länder

Richtiges Verhalten bei Verdacht auf Infektion

Corona-Test

- Abstrich der oberen und/oder tiefen Atemwege
- Einschicken ins Labor
- Durchführung eines PCR-Testes
- Information durch den Arzt, wenn Ergebnis vorliegt.
- Meist 24-48 Stunden bis Ergebnis da ist
 - Laborergebnis nach 4-5 Stunden

Die Kosten eines ärztlich angeordneten Tests übernimmt die zuständige Krankenversicherung.



CORONA-WARN-APP

Ziel – Funktion 



Corona-Warn-App

Ziel

Unterbrechung von Infektionsketten

- Erkennen von Kontakten zu infizierten Personen
- Schnellstmögliche Testung und evtl. Quarantäne

Funktion

Regelmäßige Sendung von Bluetooth Signalen **anonym**

Info an Nutzer nach Begegnung mit positiv getesteter Person

- Positive Testung muss selbstständig in App eingegeben werden → keine Pflicht und anonym
- „Begegnung“ wird bewertet nach **Dauer der Begegnung** und **Distanz**
 - Parameter für „Auslösung“ sind festgelegt

Speicherung der Begegnungen für 14 Tage

Die App ist freiwillig und kostenlos!

Wichtiger Hinweis

Die hier dargestellten Informationen beruhen auf den derzeitigen wissenschaftlichen Erkenntnissen (Stand 07.08.2020), die auf den von der Bundesregierung anerkannten Instituten veröffentlicht wurden.

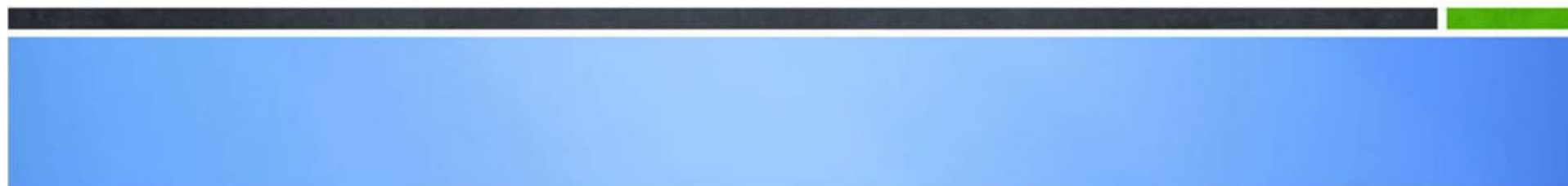
Vielen Fragen sind derzeit noch offen und allumfassende Antworten rund um Übertragung, Erkrankungsdauer und Schutzmöglichkeiten sind noch nicht möglich.

Aktuelle Informationen finden Sie immer beim „Robert-Koch-Institut“, der „Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung“ und beim „Bundeministerium für Gesundheit“.

(siehe Literaturverzeichnis)



Fragen?



Weiterführende Literatur

Webseite des Robert-Koch-Institutes

Webseite des Bundesgesundheitsministeriums

Webseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA)

Liste der geprüften Desinfektionsmittel:

- RKI:
https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Krankenhaushygiene/Desinfektionsmittel/Desinfektionsmittellist/Desinfektionsmittelliste_node.html
- VAH: <https://vah-online.de/de/vah-liste>

Bürgertelefon des Gesundheitsamtes Fulda:

- 0661-6006 6009
 - telefonische Erreichbarkeit: Montag - Donnerstag 7.30 - 16.30 Uhr, Freitag 7.30 Uhr - 15.00 Uhr

Hessenweite Corona-Hotline:

- 0800-5554 666
 - telefonische Erreichbarkeit: Montag - Sonntag 08:00 - 20:00 Uhr

Literaturnachweis

Alle Informationen auf Grundlage der Empfehlungen und Veröffentlichungen des Robert-Koch-Instituts, der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) und des Bundesgesundheitsministeriums, Stand 07.08.2020, 14 Uhr

Vergleiche:

www.rki.de

www.bzga.de

www.infektionsschutz.de

www.bundesgesundheitsministerium.de

www.zusammengegegen corona.de

Bildnachweis

- https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Situationsberichte/Gesamt.html
- <https://www.116117.de/de/coronavirus.php>
- <https://www.infektionsschutz.de/mediathek/infografiken.html>



**WIR DANKEN FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT.**

