

# Coronavirus „COVID-19“- Schutzmaßnahmen

**Infoline Coronavirus: 0800 555 621 (rund um die Uhr)**

Täglich neue Onlineinformationen erhalten Sie unter:

<https://www.ages.at/themen/krankheitserreger/coronavirus/>

Seit Ende 2019 kommt es zum Auftreten von Atemwegserkrankungen, die durch das Coronavirus hervorgerufen werden und mittlerweile auch Europa betreffen.

Die Erkrankung entspricht nach aktuellem Stand am ehesten der Grippe (Übertragung, Symptome, Komplikationen und Sterblichkeit). Die Inkubationszeit beträgt ca. 2-14 Tage. Eine spezifische Therapie gibt es derzeit nicht, behandelt wird symptomatisch.

Mittlerweile besteht eine Anzeigepflicht (entsprechend Epidemiegesetz) in Österreich, erste Ansprechpartner sind Hausärzte und Gesundheitsbehörden.

Durch einfache Maßnahmen kann man dazu beitragen, sich selbst und andere vor einer Ansteckung zu schützen:



## Hände waschen.

Regelmäßig gründlich die Hände, Handgelenke, Fingerzwischenräume und Nagelbett (mindestens 20 sec.) mit warmem Wasser und Seife waschen! Falls man eine Händedesinfektion verwendet, auf Produktinformation und rückfettende Substanzen achten. Möglichst Schleimhäute von Augen, Nase und Mund nicht berühren!



## In ein Papiertaschentuch husten oder niesen.

Beim Husten oder Niesen ein Papiertaschentuch vor Mund und Nase halten und dieses danach sofort entsorgen.



## Papiertaschentuch entsorgen.

Das Papiertaschentuch sofort nach Gebrauch in einem Abfalleimer entsorgen und sich danach gründlich die Hände mit Wasser und Seife waschen.



## In die Armbeuge husten oder niesen.

Wenn man kein Taschentuch zur Verfügung hat, in die Ellenbeuge husten oder niesen. Dies ist hygienischer, als die Hände vor den Mund zu halten. Sollte man doch die Hände benützen, diese, wenn möglich, gleich danach gründlich mit Wasser und Seife waschen.

# Information der Arbeitsmedizin



## Wenn Sie Kontakt zur Außenwelt haben, beachten Sie bitte folgende Punkte:

- Bleiben Sie großen Menschenansammlungen fern.
- Halten Sie gegenüber anderen Personen mindestens 1 Meter Abstand.
- Vermeiden Sie es, zur Begrüßung die Hände zu schütteln.
- Verzichten Sie auf Umarmungen und Küsschen zur Begrüßung.



## Wann muss ich einen Arzt kontaktieren?

Personen, die in Epidemiegebieten waren bzw. mit Erkrankten Kontakt hatten und Krankheitssymptome (Fieber, Atembeschwerden, Husten, ...) zeigen, sollten telefonisch Kontakt zum Hausarzt oder zur Gesundheitsberatung (Tel.: 1450) aufnehmen und unbedingt zu Hause bleiben.



## Hygienemasken

Hygiene-Schutzmasken bieten nur bedingten Schutz und sind vor allem für erkrankte Personen sinnvoll, um Tröpfcheninfektion zu minimieren und andere nicht anzustecken.

## Weitere sinnvolle Maßnahmen:

- **Stärkung der eigenen Abwehr** durch gesunden Lebensstil (vitaminreiche Ernährung, Bewegung an der frischen Luft, ausreichend trinken...)
- Möglichst **Schleimhäute** von Augen, Nase und Mund **nicht berühren** (zuerst gründlich Hände waschen).
- Eine **regelmäßige Reinigung** oder evtl. **Desinfektion** von Türschnallen, Stiegenläufen, Telefonen und PC-Tastaturen mit entsprechenden, passenden Produkten ist in Infektionszeiten sinnvoll.
- **Regelmäßiges Stoßlüften**: Öffnen Sie mehrmals täglich für einige Minuten die Fenster, um gut durchzulüften.

AMI Kärnten GmbH

Stand Februar 2020

© AMI – Kärnten GmbH, alle Rechte vorbehalten

(Quelle Ages)