






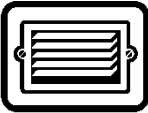




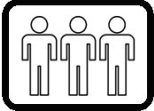
# SARS-CoV-2 (CoViD-19)





## Allgemeine Schutzmaßnahmen

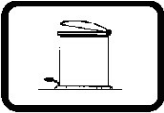


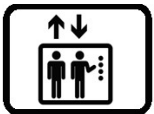
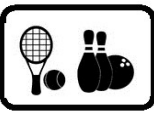



Was	Wie
<b>Erläuterung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dieser Plan regelt generelle Vorsichtsmaßnahmen in der Bevölkerung und in Betrieben in Bezug auf das neuartige Coronavirus SARS-CoV2. In Einrichtungen des Gesundheitswesens sind vor allem, im Rahmen der Patientenbetreuung zusätzliche Maßnahmen nötig.</li> <li>➤ Dieser Plan <u>gilt nicht</u> für den <u>Umgang mit Erkrankten</u>.</li> <li>➤ Das Robert-Koch-Institut (RKI) rät zum Schutz vor einer Ansteckung zu grundsätzlichen Maßnahmen, die auch zum Schutz vor <u>allen</u> Atemwegsinfektionen überall und jederzeit angeraten sind.</li> <li>➤ Um sich selbst und andere vor Atemwegsinfektionen zu schützen, sind daher <u>nach derzeitigen Kenntnisstand</u> die folgenden Maßnahmen zu empfehlen.</li> <li>➤ alle nachfolgenden Informationen stehen jedoch unter dem Vorbehalt neuerer Erkenntnisse (s. insb. <a href="http://www.rki.de/covid-19">www.rki.de/covid-19</a> und <a href="http://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html">www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html</a>)</li> </ul>
<b>Informationen zum Infektionsgeschehen</b>	
<b>Informationen zum Erreger</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Bezeichnungen für den Erreger:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>– SARS-CoV-2 = <u>S</u>chweres <u>A</u>kutes <u>R</u>espiratorisches <u>S</u>yndrom <u>C</u>orona <u>V</u>irus</li> <li>– ehem. 2019 nCoV = <u>n</u>eues <u>C</u>orona <u>V</u>irus</li> </ul> </li> <li>➤ <u>Bezeichnung für die Erkrankung:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>– CoViD-19 = <u>C</u>orona <u>V</u>irus <u>D</u>isease 2019 (Disease = engl. Krankheit)</li> </ul> </li> <li>➤ viele Eigenschaften von SARS-CoV-2 sind momentan noch nicht bekannt, zum Beispiel der Zeitraum der höchsten Ansteckungsfähigkeit (Infektiosität), die genaue Zeitdauer bis nach Ansteckung bei einem Infizierten Symptome erkennbar sind (Inkubationszeit), wie schwer die Krankheit verläuft oder über welchen Zeitraum Erkrankte Viren ausscheiden bzw. noch infektiös sind</li> </ul>
<b>Krankheitsbild „CoViD-19“</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ es treten teilweise auch völlig symptomfreie oder symptomarme Verläufe auf (so verliefen bei den bisher berichteten Fällen vier von fünf Krankheitsverläufen mild)</li> <li>➤ bei Erkrankten sind die häufigsten Symptome: Fieber &gt;38°C, Schnupfen, Halsschmerzen und Husten</li> <li>➤ darüber hinaus können Störungen des Geruchs- und Geschmackssinns sowie allgemeine Symptome wie Müdigkeit, Appetit- und Gewichtsverlust, Kopf-, Rücken-, Muskelschmerzen sowie Übelkeit, Erbrechen und Durchfall auftreten</li> <li>➤ schwerere Verläufe mit Atemproblemen und Lungenentzündung sind ebenfalls möglich</li> <li>➤ Todesfälle traten bisher vor allem bei älteren Menschen und/oder Menschen mit chronischen Grunderkrankungen auf</li> </ul>
<b>Infektionswege</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hauptinfektionsweg ist die <u>Übertragung durch Tröpfchen</u> aus den Atemwegen (z.B. beim Niesen und Husten)</li> <li>➤ evtl. sind auch <u>Kontaktinfektionen</u> möglich, d.h. durch Objekte, die mit Atemwegssekreten kontaminiert sind (insb. durch die Hände, aber auch Taschentücher und Gegenstände)</li> <li>➤ eine <u>Übertragung durch Ausscheidungen</u> (Stuhl) gilt als unwahrscheinlich</li> <li>➤ <b>eine <u>Luftübertragung über weitere Strecken (&gt; 2m)</u> wird kontrovers diskutiert</b></li> </ul>
<b>Infektiöses Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ insb. Atemwegssekrete</li> <li>➤ dies gilt auch für Betroffene mit sehr frühen oder nur schwachen Symptomen</li> </ul>

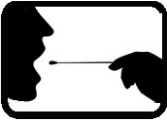



Was	Wie
 <p><b>Definition Quarantäne und Isolation</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Quarantäne: <ul style="list-style-type: none"> <li>- zeitweilige Absonderung symptomfreier Personen, bei denen eine Ansteckung wahrscheinlich ist, da sie in Kontakt mit einer ansteckenden Person(en) waren (Exposition).</li> <li>- während der Quarantäne wird die Entwicklung von Krankheitszeichen mit dem Ziel der frühzeitigen Erkennung einer Infektion von Kontaktpersonen überwacht und das Risiko einer unbemerkten Übertragung auf Andere auf ein Minimum reduziert</li> </ul> </li> <li>➤ Isolation (= Isolierung): <ul style="list-style-type: none"> <li>- betrifft die Absonderung nachgewiesener Erkrankter, symptomatischer Verdachtsfälle oder nachweisbar infizierter Personen</li> <li>- durch die Isolierung soll verhindert werden, dass eine infizierte Person in der Zeit, in der sie den Erreger ausscheidet und ansteckend ist, Kontakt zu anderen Personen hat und diese ansteckt</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Impfprävention</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zZt. keine</li> <li>➤ an Impfstoffen wird zZt. intensiv geforscht</li> </ul>
<p><b>Hinweis</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ vertrauen und verbreiten Sie keine zweifelhaften Social-Media-Informationen</li> <li>➤ weitere Informationen auf <a href="https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/verlaessliche-informationen-erkennen.html">https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/verlaessliche-informationen-erkennen.html</a></li> </ul>
<b>Allgemeine Informationen zum Eigenschutz und Schutz des Umfeldes vor SARS-CoV-2</b>	
 <p><b>Händehygiene</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hände häufiger als gewohnt waschen <ul style="list-style-type: none"> <li>- insb. vor Nahrungsaufnahme, beim Betreten der Wohnung, nach der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel, nach dem Toilettengang und bei sichtbar schmutzigen Händen</li> </ul> </li> <li>➤ hygienegerechtes Waschen der Hände: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hände einschließlich der Handgelenke sorgfältig mit Seife einschäumen und reiben</li> <li>- das Einseifen sollte 20-30 Sekunden dauern, dann gründlich mit Wasser abspülen</li> <li>- zum Trocknen der Hände sollten wenn möglich Einweg-Papiertücher genutzt werden, ansonsten frische, persönliche Handtücher verwenden und mehrmals täglich austauschen</li> </ul> </li> <li>➤ in bestimmten Situationen alternativ ein beliebiges Händedesinfektionsmittel verwenden (z.B. für unterwegs)</li> </ul>
 <p><b>Oberflächenkontakte</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ so wenig Kontakt wie möglich zu Oberflächen, die täglich von besonders vielen Menschen berührt werden</li> <li>➤ Türen und Schalter in öffentlichen/betrieblichen Räumen nach Möglichkeit mit dem Ellenbogen bedienen</li> </ul>
 <p><b>Schutz des Körpers</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ im öffentlichen/betrieblichen Bereich möglichst selten ins Gesicht fassen, insb. die Schleimhäute im Gesicht (Augen, Nase, Mund) nicht mit ungewaschenen Händen berühren!</li> <li>➤ gute Beobachtung des eigenen Gesundheitszustandes</li> <li>➤ gesunde Lebensweise (ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung, mäßiger Sport)</li> </ul>







Was	Wie
 <p><b>Sozialkontakte</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zur Zeit sollten <b>generell 1,50 Meter Abstand</b> zu Personen außerhalb der Familie bzw. der häuslichen Gemeinschaft gehalten werden</li> <li>➤ Händeschütteln, Umarmungen und/oder Gesichtskontakte bei öffentlichen/betrieblichen Sozialkontakten (z. B. Begrüßungen) möglichst reduzieren bzw. vollständig vermeiden</li> <li>➤ ggf. durch andere Formen der Begrüßung ersetzen (z. B. Zunicken, Ellenbogenberührungen o.ä.)</li> </ul>
 <p><b>Einschränkung von Sozialkontakten</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ lokal geltende Bestimmungen zu Ausgangs- und Kontakteinschränkungen einhalten, z.B. Besuchsverbote von Einrichtungen des Gesundheitswesens</li> <li>➤ <b>an Veranstaltungen aller Art und Zusammentreffen mehrerer Personen sollten keine Menschen teilnehmen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit Symptomen einer akuten Atemwegserkrankung (bspw. Halsschmerzen, Husten, Fieber)</li> <li>- mit unklaren Symptomen einer akuten Erkrankung (bspw. Kopfschmerzen und Fieber)</li> <li>- bei Vorliegen einer behördlich angeordneten oder ärztlich angeratenen Absonderung, Quarantäne oder Isolation</li> <li>- sowie innerhalb von 14 Tagen nach Rückreise aus einem sog. Risikogebiet</li> </ul> </li> </ul>
 <p><b>Innenraumluft</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>sofern keine Lüftungsanlage vorhanden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- regelmäßige, intensive Fensterlüftung durchführen (ca. alle 25-30 Min.) über mind. 3 Minuten</li> <li>- bevorzugt stoßweise Querlüftung (waagrecht geöffnete, gegenüberliegende Fenster bzw. Türen), Fensterlüftung in Kippstellung ist weniger effektiv</li> </ul> </li> <li>➤ weitere Informationen siehe: Stellungnahme der Kommission Innenraumlufthygiene am Umweltbundesamt</li> <li>➤ <a href="https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/2546/dokumente/irk_stellungnahme_lueften_sars-cov-2_0.pdf">https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/2546/dokumente/irk_stellungnahme_lueften_sars-cov-2_0.pdf</a></li> </ul>
 <p><b>Lüftungsanlagen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>bei vorhandener Lüftungsanlage</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nach derzeitigem Wissen ist die Wahrscheinlichkeit einer Übertragung von SARS-CoV-2 über zentrale Lüftungsanlagen (Raumluftechnische Anlagen, RLTA) gering, daher sollen vorhandene RLTA <b>nicht</b> abgeschaltet werden</li> <li>- Luftwechselrate möglichst erhöhen (Volumenströme entsprechend steigern)</li> <li>- vorzugsweise Anlage in reinem Außenluftbetrieb betreiben, ansonsten möglichst Außenluftanteil steigern</li> </ul> </li> <li>➤ Lüftungsanlagen, einschließlich ihrer Umlauf- und Filtertechnik, müssen generell nach den aktuell gültigen Regeln der Technik betrieben und gewartet werden</li> </ul>
 <p><b>Einkaufen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ folgende Hygieneregeln beachten: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hinweise und Vorgaben des Geschäftes befolgen</li> <li>- <b>jeweils aktuelle, lokal geltende Bestimmungen einhalten, z.B. während des Einkaufs Abstandsregeln einhalten und Alltagsmaske tragen</b></li> <li>- nur notwendige Gegenstände und Oberflächen berühren</li> <li>- nach dem Einkauf möglichst Händewaschen oder desinfizieren</li> </ul> </li> <li>➤ bei Einkaufsservice für Risikogruppen zusätzlich beachten <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lebensmittel nach dem Einkauf vor der Haustür abstellen</li> <li>- Klingeln oder per Telefon melden</li> <li>- keinen persönlichen Kontakt zur Risikoperson, warten im Treppenhaus</li> <li>- Geldübergabe im Umschlag o.ä.</li> </ul> </li> </ul>

Was	Wie
 <p data-bbox="169 371 371 432"><b>Gaststätten und Kantinen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ lokal geltende Bestimmungen zur Nutzung von öffentlichen Gaststätten und Speiselokalen beachten</li> <li>➤ der Betrieb von nicht-öffentlichen Kantinen oder Speisesälen in medizinischen oder pflegerischen Einrichtungen oder Einrichtungen der Betreuung ist unter Beachtung geeigneter Hygiene- und Schutzmaßnahmen gestattet, z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>- kein Zutritt siehe Punkt „Einschränkung von Sozialkontakten“</li> <li>- Händehygiene/-desinfektion vor Betreten des Speisesaals/Kantine</li> <li>- Vermeidung von Warteschlangen vor dem Speisesaal/Kantine</li> <li>- Sitzplätze müssen so angeordnet sein, dass ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zwischen den Gästen eingehalten wird, es sei denn, es sind geeignete Trennwände vorhanden</li> <li>- Mitarbeiter mit unmittelbarem Gästekontakt tragen Mund-Nasen-Bedeckung</li> <li>- Handkontaktpunkte sind mehrmals täglich zu reinigen</li> <li>- Gästelisten führen</li> </ul> </li> </ul> <p>bei diagnostiziertem COVID-19 eines Gastes/Mitarbeiters erfolgen die Maßnahmen in Absprache mit dem zuständigen Gesundheitsamt</p>
 <p data-bbox="161 1032 381 1122"><b>Corona-Verhaltensregeln für Alle</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ es ist weiterhin notwendig, dass sich ALLE für den Infektionsschutz engagieren, z.B. indem Abstands- und Hygieneregeln konsequent – auch im Freien – eingehalten werden, Innenräume gelüftet und, wo geboten, eine Alltagsmaske korrekt getragen werden, d.h. Beachtung der AHAL-Regeln</li> <li>➤ <b>AHAL-Regeln:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Abstand</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abstand von mindestens 1,5 Metern zu anderen Personen im öffentlichen Raum einhalten (auch in kleinen Räumen z.B. Warteschlangen im WC-Vorraum)</li> <li>- Oberflächenkontakte, vor allem zu Oberflächen, die täglich von besonders vielen Menschen berührt werden, meiden</li> <li>- lokal geltende Bestimmungen zu Ausgangs- und Kontakteinschränkungen sowie Abstandregeln einhalten</li> </ul> </li> <li>2. <b>Hygiene beachten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hände häufiger als gewohnt waschen</li> <li>- im öffentlichen/betrieblichen Bereich möglichst selten ins Gesicht fassen</li> <li>- beim Husten und Niesen beachten: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ niemanden direkt anniesen oder anhusten</li> <li>▪ Husten und Niesen in die Ellenbeuge oder in ein Einmaltaschentuch</li> <li>▪ erregerrhaltiges Material (Taschentücher) direkt in den bereitgestellten Abwurf entsorgen</li> <li>▪ anschließend die Hände waschen bzw. desinfizieren</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>3. <b>Alltagsmaske tragen (= Mund-Nasenbedeckung)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- insb. in Situationen wenn ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zu Anderen nicht sicher eingehalten werden kann (auch zu Pflegepersonal)</li> <li>- lokal geltende Vorgaben beachten</li> <li>- allgemeiner Umgang siehe unten</li> </ul> </li> <li>4. <b>Lüften</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- häufiges Quer-/Stoßlüften aller benutzten Innenräume siehe oben</li> </ul> </li> </ol> </li> </ul>






Was	Wie
 <p><b>Alltagsmasken</b></p> <p>(sog. Community Masken bzw. Mund-Nasen-Bedeckung)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ bei Mund-Nasen-Bedeckungen (MNB), die aus handelsüblichen Stoffen genäht werden, handelt sich üblicherweise um alltagstaugliche, zur weiteren Minimierung von allgemeinen Übertragungsrisiken genutzte Schutzbedeckungen (bspw. beim Einkauf im Supermarkt) <ul style="list-style-type: none"> <li>– MNB gewähren einen gewissen Fremdschutz, d.h. Schutz Dritter vor Tröpfchen aus den Atemwegen des Trägers, insb. beim Husten und Niesen, da sie die Geschwindigkeit des Atemstroms bzw. Tröpfchenauswurfs reduzieren</li> <li>– MNB können dazu beitragen, das Bewusstsein für „social distancing“ sowie gesundheitsbezogenen achtsamen Umgang untereinander sichtbar zu unterstützen</li> <li>– <b>MNB schützen den Träger <u>nicht</u> sicher vor einer Infektion mit SARS-CoV-2</b></li> </ul> </li> <li>➤ <b>jeweils aktuelle, lokal geltende Bestimmungen zum situationsgerechten Tragen einhalten</b></li> <li>➤ <u>Folgendes ist zu beachten:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Abstandsregeln weiterhin einhalten</li> <li>– Händewaschen weiterhin konsequent umsetzen, z.B. zusätzlich vor dem Anlegen und nach dem Ablegen der MNB</li> <li>– beim Anlegen einer MNB darauf achten, dass die Innenseite nicht berührt wird</li> <li>– MNB muss richtig über <u>Mund, Nase und Wangen</u> platziert sein und an den Rändern möglichst eng anliegen</li> <li>– <u>nicht, auch nicht kurzzeitig</u>, unter das Kinn oder auf den Kopf verschieben</li> <li>– durchfeuchtete MNB umgehend abnehmen und ggf. austauschen</li> <li>– die Außenseite der gebrauchten MNB ist verunreinigt, daher beim Tragen nicht mit den Händen berühren</li> <li>– nach dem Abnehmen die MNB separat aufbewahren (z.B. in einem Beutel) und schnellstmöglich waschen</li> <li>– wiederverwendbare MNB richtig aufbereiten: Etikett bzw. beigelegte Anleitung beachten und MNB nach <u>einmaliger Nutzung</u> mindestens bei 60 Grad in der Waschmaschine mit Vollwaschmittel waschen und anschließend vollständig trocknen</li> </ul> </li> </ul>
 <p><b>Atemschutz</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atemschutzmasken bzw. OP-Masken sollten von Gesunden nur gezielt angewendet werden (z.B. beim Umgang mit Erkrankten oder bei behördlicher Anordnung)</li> <li>➤ Atemschutzmasken bieten zudem bei falscher Auswahl und Anwendung nur wenig Schutz und vermitteln dann ein falsches Sicherheitsgefühl</li> </ul>
<b>Spezielle Informationen zum Schutz vor SARS-CoV-2</b>	
 <p><b>Flächen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ in öffentlichen/betrieblichen Räumen die <u>Flächen</u> nach Möglichkeit häufiger mit dem üblichem Reinigungsmittel reinigen</li> <li>➤ <u>Handkontaktpunkte</u> (Schalter, Bedienflächen, Türklinken usw.) nach Möglichkeit mehrmals täglich gründlich reinigen (übliches Reinigungsmittel, alternativ ein handelsübliches Flächendesinfektionsmittel verwenden)</li> <li>➤ Fußböden stellen nach dem derzeitigen Erkenntnisstand in öffentlichen/betrieblichen Gebäuden keinen relevanten Übertragungsweg dar, die standardmäßige Reinigung ist ausreichend</li> <li>➤ nach Kontakt zu Schuhen bzw. Fußböden sollten die Hände gewaschen werden</li> </ul>
 <p><b>Geschirr</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ in öffentlichen/betrieblichen Einrichtungen Geschirr möglichst im Geschirrspüler aufbereiten</li> <li>➤ dazu Programme &gt;60°C wählen (keine Spar- oder Ökoprogramme)</li> </ul>




Was	Wie
 <p><b>Abfall</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ benutzte Taschentücher direkt in einen Abfallbehälter mit Deckel entsorgen</li> <li>➤ mind. 1x täglich Abfallsack verknoten und dann in den Hausmüll geben</li> </ul>
 <p><b>Lebensmittel</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ nach dem derzeitigen Erkenntnisstand stellt Lebensmittel (Nahrungsmittel, Getränke) <u>keinen</u> relevanten Übertragungsweg für SARS-CoV-2 dar</li> </ul>
 <p><b>Trinkwasser</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ nach dem derzeitigen Erkenntnisstand stellt Trinkwasser (Leitungswasser) <u>keinen</u> relevanten Übertragungsweg für SARS-CoV-2 dar</li> </ul>
 <p><b>Aufzug</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aufzug möglichst meiden, da es sich um einen kleinen, schlecht belüfteten Raum handelt</li> <li>➤ ist dies nicht möglich: <ul style="list-style-type: none"> <li>- am besten den Aufzug alleine benutzen,</li> <li>- trotzdem eine Mund-Nasen-Bedeckung tragen,</li> <li>- während der Fahrt möglichst reden, husten und niesen vermeiden</li> </ul> </li> <li>➤ ggf. Aufzuxtüren umprogrammieren, dass sie während der Fahrtpausen offen bleiben</li> </ul>
 <p><b>Freizeitaktivitäten</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gruppenaktivitäten in der Freizeit (z.B. Mannschaftssportarten, Kulturveranstaltungen und andere Gemeinschaftsevents) führen zu engeren und/oder längerer Kontakten zu potentiell Erkrankten und <b>müssen</b> daher dem jeweiligen Infektionsgeschehen angepasst werden</li> <li>➤ jeweils aktuelle, lokal geltende Bestimmungen einhalten</li> </ul>
 <p><b>Schwimmbäder</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ nach dem derzeitigen Erkenntnisstand stellt gechlortes Badewasser in technischen Bädern (Schwimmbädern) <u>keinen</u> relevanten Übertragungsweg für SARS-CoV-2 dar</li> </ul>
 <p><b>Reisen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ vor <b>Reisen ins Ausland</b> sollten aktuelle Informationen hinsichtlich einer evtl. Reisewarnung im Zielgebiet beim Auswärtigen Amtes eingeholt werden  <a href="https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/covid-19/2296762">https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/covid-19/2296762</a>  <a href="https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/faq-reisen-1735032">https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/faq-reisen-1735032</a> </li> <li>➤ bei einer <b>Einreise aus einem Risikogebiet</b> (Ausland oder Orte in der Bundesrepublik mit erhöhtem Infektionsgeschehen) sind die aktuellen Vorgaben des Bundesgesundheitsministeriums hinsichtlich evtl. erforderlicher Corona-Tests oder Quarantäne-Maßnahmen einzuhalten  <a href="https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-infos-reisende.html">https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-infos-reisende.html</a> </li> </ul>
 <p><b>Corona-Warn-App</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ in Deutschland ist eine Corona-Warn-App verfügbar, die Personen, die Kontakt zu COVID-19-Infizierten hatten, frühzeitiger über das Risiko einer Ansteckung informiert</li> <li>➤ nähere Informationen siehe  <a href="https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt/apps-und-software/coronawarnung-per-app-fragen-und-antworten-zur-deutschen-tracingapp-47466">https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt/apps-und-software/coronawarnung-per-app-fragen-und-antworten-zur-deutschen-tracingapp-47466</a>  <a href="https://www.bundesregierung.de/breg-de/leichte-sprache/corona-warn-app">https://www.bundesregierung.de/breg-de/leichte-sprache/corona-warn-app</a>  <a href="https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/WarnApp/Warn_App.html">https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/WarnApp/Warn_App.html</a> </li> </ul>



Was	Wie
 <p><b>Corona PCR-Test</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ der direkte Erregernachweis des neuen Coronavirus SARS-CoV-2 erfolgt durch einen PCR-Test (Polymerase-Kettenreaktion): Ein Gerät vervielfältigt genetisches Material der Probe in mehreren Zyklen. Durch spezielle Folgeschritte sieht man, ob die gesuchten Gen-Sequenzen des Virus vorliegen oder nicht</li> <li>➤ Probenahme aus den oberen und/oder tiefen Atemwegen, zum Beispiel als Abstrich aus dem Nasen-, Mund-, Rachenbereich oder von ausgehustetem Sekret - das Probenmaterial wird in der Regel anschließend im Labor untersucht</li> <li>➤ der PCR-Test <ul style="list-style-type: none"> <li>- wird vom Hausarzt oder Gesundheitsamt bei Verdachtsfällen angeordnet (Kontaktpersonen oder symptomatische Personen)</li> <li>- kann in bestimmten Situationen vorgeschrieben sein (z.B. bei Reiserückkehrern aus einem Risikogebiet) oder</li> <li>- kann auf eigenen Wunsch (ggf. kostenpflichtig) durchgeführt werden</li> <li>- er wird z.B. in bestimmten Hausarztpraxen, Kliniken und speziell eingerichtete Testzentren angeboten</li> </ul> </li> <li>➤ von der Probenentnahme bis zu den vorliegenden Ergebnissen vergehen durchschnittlich 24 bis 48 Stunden</li> </ul>
 <p><b>Corona Antigentest</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ für Antigentests wird ein Abstrich aus dem tiefen Rachen entnommen Antigentests testen auf Eiweißfragmente (Proteine) des Virus - sie weisen ein Oberflächenprotein nach, mit dem das Virus in die Zellen eindringt</li> <li>➤ herstellerabhängig kann der Test vor Ort durchgeführt und bewertet werden – das Ergebnis liegt dann meist in 15-30 Min. vor</li> <li>➤ bisher gelten nur wenige Antigen-Schnelltests als genauso zuverlässig wie eine PCR - aber: je infektiöser man ist, desto genauer werden sie</li> <li>➤ Antigen-Schnelltests können helfen, Infizierte früher zu finden, da die höchste Viruslast besteht bevor man Symptome entwickelt - gerade dann kann man andere Menschen leicht anstecken – auch, wenn man sich gesund fühlt</li> </ul>
 <p><b>Corona Antikörpertest</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Antikörper sind für die Früherkennung einer Infektion nicht geeignet, da sie nicht nach den Erregern sondern nach der Reaktion des Immunsystems also nach Antikörpern suchen – die bildet das Immunsystem aber erst nach einer Woche oder sogar später Antikörper-Schnelltests können eine Infektion also nur in einem fortgeschrittenen Stadium anzeigen – dann, wenn man meist kaum mehr infektiös ist</li> <li>➤ zudem ist noch nicht schlüssig erwiesen, dass das Vorliegen von Antikörpern mit Immunität einhergeht</li> </ul>
<b>Informationen für spezielle Personengruppen</b>	
 <p><b>Risikogruppen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ältere und/oder chronisch kranke Menschen scheinen ein deutlich erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf zu haben und sollten sich daher besonders konsequent schützen bzw. geschützt werden</li> <li>➤ besonders gefährdete Menschen (z.B. ältere und/oder chronisch Kranke) sollten belebte Orte, Menschenansammlungen und Veranstaltungen meiden</li> <li>➤ Risikogruppen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ältere Personen, z.B. Bewohner von Pflegeheimen, ambulant Pflegebedürftige</li> <li>- Personen mit Vorerkrankungen, z.B. Herz-Kreislauf, Lungen-, Krebserkrankungen, Diabetes</li> <li>- Personen mit geschwächtem Immunsystem, z.B. durch Einnahme immunsupprimierender Medikamente</li> </ul> </li> <li>➤ Hinweise und Empfehlungen zu Risikogruppen tagesaktuell prüfen unter: <a href="https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogruppen.html">https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogruppen.html</a></li> </ul>

Was	Wie
 <p>Kinder</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kinder scheinen ein geringeres Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf zu haben, sollten sich aber generell wie alle anderen Personen schützen bzw. geschützt werden.</li> <li>➤ auch Kinder mit sehr frühen oder nur schwachen Symptomen können das Corona-Virus auf andere Personen übertragen</li> </ul>
 <p>Schwangerschaft und Stillzeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Schwangere sollten sich <b>genau</b> wie alle anderen Personen schützen</li> <li>➤ sie zeigen bei COVID-19 vergleichsweise seltener Symptome wie z.B. Fieber und Myalgien, es besteht jedoch eine leicht erhöhte Wahrscheinlichkeit für die Aufnahme auf eine Intensivstation und für eine invasive Beatmung</li> <li>➤ zur Zeit gibt es keine gesicherten Hinweise auf eine Übertragung des Corona-Virus <ul style="list-style-type: none"> <li>- auf das Ungeborene während der Schwangerschaft</li> <li>- über die Muttermilch (kein Nachweis des Virus in der Muttermilch)</li> </ul> </li> <li>➤ im Erkrankungsfall der Mutter individuelle Regelungen durch die behandelnden Ärzte</li> </ul>
<b>Verhalten bei Krankheitsanzeichen für einen unspezifischen (allgemeinen) Atemwegsinfekt</b>	
 <p>Achtung</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ die folgenden Empfehlungen gelten im Allgemeinen bei Zeichen eines Atemwegsinfektes (der durch unterschiedliche Erreger verursacht werden kann)</li> </ul>
 <p>Erkrankter</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ nicht zur Arbeit, in die Schule oder den Kindergarten gehen – möglichst zu Hause bleiben</li> <li>➤ Arbeitgeber bzw. Einrichtungsleitung telefonisch informieren</li> <li>➤ beim Husten und Niesen Abstand von anderen Personen einhalten (<b>&gt; 1,5 Meter</b>) und den Kopf immer von diesen wegdrehen (siehe „Corona-Verhaltensregeln für Alle“)</li> <li>➤ Anzahl der Kontaktpersonen auf das Nötigste einschränken, keinen Kontakt zu Risikogruppen</li> </ul>
 <p>Arztbesuch</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ jeweils <b>aktuelle, lokal geltende Bestimmungen bzw. Angebote einhalten und beachten (z.B. Fieberpraxen)</b></li> <li>➤ vor einem notwendigen Arztbesuch in der Praxis anrufen, <b>Krankheitsverdacht mitteilen</b> und weiteres Vorgehen/einen Termin absprechen – pünktlich, aber nicht zu früh zum Termin erscheinen</li> <li>➤ in der Arztpraxis: <ul style="list-style-type: none"> <li>- nicht direkt ins Wartezimmer gehen, sondern zunächst beim Praxispersonal anmelden</li> <li>- den Anweisungen des Praxispersonals folgen (ggf. Mundschutz anlegen)</li> <li>- so wenig Oberflächen wie möglich berühren</li> </ul> </li> </ul>
<b>Verhalten bei begründeten Verdacht auf eine Coronavirus Infektion</b>	
 <p>SARS-CoV-2 Verhalten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ bei <u>begründeten Verdacht auf eine SARS-CoV-2-Infektion</u> (z. B. nach Kontakt zu einem gesichert Erkrankten) <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Hotline 116117</u> und ggf. das zuständige Gesundheitsamt konsultieren</li> <li>- <b>bei einem Hausbesuch wird ggf. ein Abstrich durchgeführt und auf den Erreger getestet</b></li> <li>- möglichst keine Arztpraxen oder Kliniken aufsuchen</li> <li>- keine öffentlichen Verkehrsmittel benutzen</li> </ul> </li> <li>➤ bei schweren Krankheitszeichen (z.B. hohes Fieber und Atemnot) <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Notruf 112</u> wählen <b>und über Corona-Verdacht informieren</b></li> </ul> </li> <li>➤ bei Entwicklung von Krankheitszeichen und einem vermuteten Zusammenhang mit dem SARS-CoV-2 gibt es weitere Informationen auf: <a href="https://www.rki.de/covid-19">https://www.rki.de/covid-19</a></li> </ul>



Was	Wie
<b>Spezielle Informationen zum Schutz vor SARS-CoV-2 in Betrieben und im Berufsleben</b>	
 <p><b>Berufsleben</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ in allen Berufsgruppen sollten die standardmäßigen, allgemein gültigen Arbeitsschutzvorschriften konsequent umgesetzt werden</li> <li>➤ das Personal sollte abhängig von der Infektionslage ggf. erneut in Hinblick auf bestehende Vorschriften zum Schutz vor biologischen Arbeitsstoffen unterwiesen werden</li> <li>➤ im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung durch den Arbeitgeber sollten zusätzliche berufsgruppenspezifische Regelungen bzw. Maßnahmen geprüft werden (z. B. für Berufsgruppen mit intensivem Personenkontakten)</li> <li>➤ vergl. auch <a href="http://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Biostoffe/FAQ/FAQ_node.html">www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Biostoffe/FAQ/FAQ_node.html</a></li> <li>➤ im Rahmen der Fürsorge und Schutzpflicht allen Kollegen gegenüber sollten sich die Mitarbeiter über die betriebseigenen Corona-Vorschriften informieren und die jeweils aktuellen Regelungen hierzu beachten</li> </ul>
 <p><b>Betriebe</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aushang von Informationsmaterial (z.B. zum Verhalten, zur Händehygiene) <ul style="list-style-type: none"> <li>– siehe <a href="http://www.infektionsschutz.de/haendewaschen.html">www.infektionsschutz.de/haendewaschen.html</a></li> </ul> </li> <li>➤ engmaschige Nachfüllung von Spendern für Seife und Einmalhandtücher</li> <li>➤ Intensivierung der Flächen- und Raumreinigung siehe oben</li> <li>➤ ggf. Zutrittsbeschränkungen für Externe und Regelungen zur Annahme von Lieferungen</li> <li>➤ Arbeitsplätze ggf. umrüsten, z.B. Trennscheiben installieren (Spukschutz), Schreibtische umstellen um den Abstand zu gewährleisten</li> <li>➤ Lüftungskonzepte entwickeln (siehe oben)</li> </ul>
 <p><b>Betreiber kritischer Infrastrukturen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Personaleinsatz so planen, dass bei einem möglichen Infektionsausfall eines Mitarbeiters nur ein Teil des (Schlüssel-) Personals aufgrund der Quarantäne ausfällt und die Aufrechterhaltung des Betriebes sichergestellt ist, z.B. im Vorwege <ul style="list-style-type: none"> <li>– kleine Unter-Teams bilden,</li> <li>– Etablierung eines Rotationsmodells der Arbeitszeit, sofern betrieblich möglich</li> <li>– versetzte Pausenzeiten</li> <li>– Begrenzung der Personenzahl in kleinen Räumen</li> </ul> </li> <li>➤ ggf. Bescheinigungen für die Mitarbeiter erstellen, die deren Betriebszugehörigkeit und ihr Einsatz in zwingend notwendigen Bereichen belegt</li> <li>➤ weitere Informationen auf: <a href="https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Sonstiges/Handlungsempfehlungen_Betreiber_KRITIS.pdf?__blob=publicationFile">https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Sonstiges/Handlungsempfehlungen_Betreiber_KRITIS.pdf?__blob=publicationFile</a></li> </ul>
 <p><b>Kontakt-einschränkung</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Betriebe sollten prüfen, ob ihren Mitarbeitern zeitweilig oder durchgehend <u>Heimarbeit (Homeoffice)</u> ermöglicht werden kann</li> <li>➤ Betriebe sollten prüfen, ob <u>Dienstreisen</u> zugunsten von Telefon- oder Videokonferenzen reduziert werden können</li> <li>➤ Betriebe sollten prüfen, ob <u>Zusammenkünfte</u> von Personen (Besprechungen, Seminare, Kundentreffen, Ausstellungen u.ä.) zugunsten von Telefon- oder Videokonferenzen bzw. internetbasierten Angeboten (E-Learnings, E-Messen u.ä.) reduziert werden können</li> <li>➤ Ausschlusskriterien siehe „Einschränkung von Sozialkontakten“</li> </ul>
 <p><b>Krank-schreibungen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Betriebe sollten abhängig von der Infektionslage prüfen, ob zur Entlastung von Arztpraxen, sowie zur Reduzierung von Drittkontakten der eigenen Mitarbeiter, die Fristen für die Vorlage von Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen zeitweilig verlängert oder aufgehoben werden können</li> </ul>

Was	Wie
<b>Spezielle Informationen zum Auftreten von SARS-CoV-2 in Betrieben und im Berufsleben</b>	
 <p><b>Erkranktes Personal</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Betriebe sollten, in Abstimmung mit ihrer Arbeitssicherheit und dem Gesundheitsamt, frühzeitig Maßnahmen festlegen für den Fall, dass Mitarbeiter während der Präsenzzeit im Betrieb erkranken (bspw. Fieberentwicklung) bzw. nach einer Präsenz im Betrieb eine Atemwegserkrankung bekannt wird: <ul style="list-style-type: none"> <li>– zunächst Mitarbeiter von Tätigkeit entbinden (weiteres Vorgehen s. „Verhalten bei begründeten Verdacht auf eine Coronavirus Infektion“)</li> <li>– <b>sicherstellen, dass das Betriebsgelände umgehend und geschützt verlassen werden kann</b></li> <li>– <b>Mitarbeiter soll für Heimfahrten keine öffentlichen Verkehrsmittel nutzen</b></li> <li>– sofortige prophylaktische Sperrung von Arbeitsplätzen bzw. Büros</li> <li>– Klärung, ob ein begründeter Verdacht auf eine SARS-CoV-2-Infektion vorliegt</li> <li>– Erfassung und ggf. Meldung von Kontaktpersonen</li> <li>– in der Folge möglichst Testresultat auf das Corona-Virus einholen (Betriebsarzt)</li> </ul> </li> </ul>
 <p><b>Reinigung und Desinfektion</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Umfang der Reinigungs- und Desinfektionsmaßnahmen ist abhängig von: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Lüftungsdauer der Räumlichkeit (je länger die Lüftungsdauer desto weniger Maßnahmen sind erforderlich)</li> <li>– Qualifikation des Reinigungspersonals (z.B. Erfahrung im Umgang mit Schutzkleidung)</li> <li>– Dauer der Sperrung der Räumlichkeit (nach 8-10 Tagen sind keine besonderen Maßnahmen mehr nötig)</li> <li>– zur Verfügung stehende Schutzkleidung für Reinigungspersonal (die persönliche Schutzausrüstung (PSA) muss dem Infektionsrisiko angemessen sein)</li> </ul> </li> <li>➤ daraus resultieren die folgenden Empfehlungen</li> </ul>
 <p><b>Reinigung vom Arbeitsplatz nach längerer Sperrung</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ nach längerer Sperrung des Raumes nur Routinemaßnahmen erforderlich: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Raum war 8-10 Tage leer bzw. ungenutzt</li> <li>– zunächst Zimmer lüften</li> <li>– nur regelhaft genutzte Schutzkleidung und</li> <li>– nur regelhafte Unterhaltsreinigung ohne Desinfektion</li> </ul> </li> </ul>

Was	Wie
 <p><b>Reinigung und Desinfektion vom Arbeitsplatz nach kürzerer Sperrung</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ sollte kein qualifiziertes, eingewiesenes Reinigungspersonal verfügbar sein und/oder die betroffenen Bereiche nicht intensiv über offene Fenster gelüftet werden können, ist ein Spezialgebäudereiniger zu beauftragen</li> <li>➤ sollte qualifiziertes, eingewiesenes Reinigungspersonal verfügbar sein, Dekontamination der betroffenen Bereiche unter Schutz des Reinigungspersonals durchführen: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Option 1 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Räumlichkeiten, die in den letzten 60 min. von Erkrankten bzw. Verdachtsfällen genutzt wurden bzw. nicht über diesen Zeitraum vollständig/quer gelüftet werden konnten</li> <li>▪ Reinigungspersonal: mind. dicht anliegender, mehrlagiger Mund-Nasenschutz, besser FFP2-Maske, langärmeliger Einmalschutzkittel, Einmalhandschuhe, Schutzbrille</li> </ul> </li> <li>– Option 2: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zunächst leere Räume intensiv lüften (≥ 60 Min)</li> <li>▪ dicht anliegenden, mehrlagigen Mund-Nasen-Schutz, Schutzkittel bzw. Schutzanzug und Handschuhe anlegen</li> </ul> </li> <li>– Option 3: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zunächst Räume lange und intensiv lüften (≥ 12-24 Std.)</li> <li>▪ Schutzkittel bzw. Schutzanzug und Handschuhe anlegen</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>➤ dann Persönliche Schutzausrüstung (PSA) in eingewiesener Reihenfolge ablegen und sicher entsorgen</li> <li>➤ danach hygienische Händedesinfektion</li> </ul>
 <p><b>Reinigungs- und Desinfektionsmaßnahmen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Umfang der Dekontamination: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Desinfektion aller Handkontaktpunkte (Türklinken, Schalter, Bedienelemente usw.), Möbel- und Geräteoberflächen und der Sanitärbereiche mit einem handelsüblichen Flächendesinfektionsmittel (mind. „begrenzt viruzides“ Wirkspektrum)</li> <li>– normale Unterhaltsreinigung oder Flächendesinfektion der Bodenflächen</li> <li>– Desinfektion von textilen Bodenbelägen ist üblicherweise nicht erforderlich</li> <li>– Reinigungsutensilien nicht für weitere Bereiche verwenden</li> </ul> </li> </ul>