

# Patienteninformation zum Coronavirus SARS-CoV-2



Stand: 07. Mai 2020

Mit freundlicher Empfehlung Ihrer (Apothekenstempel)

## 1. So können Sie sich und andere schützen

Die folgenden Hygienetipps tragen dazu bei, sich und andere vor Coronaviren, Grippeviren und anderen Atemwegsinfektionen, die primär durch Tröpfcheninfektion übertragen werden, zu schützen:

### » Abstand halten zu anderen Personen (mindestens 1,5 Meter)

### » Maske tragen

In Nordrhein-Westfalen besteht in vielen öffentlichen Bereichen eine Maskenpflicht, z.B. beim Einkaufen, in Apotheken und Arztpraxen, in Bus und Bahn, im Fernverkehr, auf Bahnhöfen, an Bushaltestellen, im Taxi, in Museen und Ausstellungen, bei Dienstleistungen von Handwerkern etc. Darüber hinaus ist es ratsam, überall dort eine Mund-Nase-Bedeckung bzw. eine Mund-Nasen-Schutzmaske zu tragen, wo die Abstandsregeln nicht sicher eingehalten werden können. Auch mit Maske gilt: bitte unbedingt sämtliche Hygieneregeln (s.u.) weiter einhalten (Abstand halten, Husten- und Händehygiene, bei Symptomen und Infektionsverdacht zu Hause bleiben).

### » Regelmäßig und gründlich Händewaschen

*Wann?* - wenn Sie an Ihren Arbeitsplatz oder nach Hause kommen  
 - vor und während der Zubereitung von Speisen  
 - vor den Mahlzeiten  
 - nach dem Besuch der Toilette  
 - nach Personenkontakt (kein Händekontakt, keine Umarmungen, Menschenansammlungen vermeiden)

*Wie?* - Hände unter fließendem Wasser nass machen  
 - 20 – 30 Sekunden von allen Seiten, auch zwischen den Fingern gründlich einseifen  
 - Seife unter fließendem Wasser gründlich abspülen  
 - Hände mit einem sauberen Handtuch sorgfältig abtrocknen

*Tipps:* Vermeiden Sie es, mit ungewaschenen Händen Mund, Nase oder Augen zu berühren. Unterwegs können die Hände mit geeigneten alkoholischen Lösungen, Gels oder Tüchern desinfiziert werden (Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten).

### » Regeln der Husten- und Niesetikette beachten

- Beim Husten oder Niesen mindestens 1,5 Meter, besser 2 Meter Abstand zu anderen Personen halten **und** sich wegrehen.
- Niesen oder husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch. Dieses nur einmal verwenden und anschließend in einen Mülleimer mit Deckel oder verschließbaren Plastikbeutel entsorgen.
- Und immer gilt: Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich und ausreichend lange die Hände waschen (s.o.).
- Ist kein Taschentuch griffbereit, nicht in die Hand, sondern in die Armbeuge husten oder niesen und sich ebenfalls dabei von anderen Personen abwenden.

### » Räume mehrmals täglich stoßlüften

### » Bei Symptomen/Infektionsverdacht zu Hause bleiben

Eine Mund-Nase-Bedeckung oder eine Mund-Nasen-Schutzmaske ist kaum in der Lage, die Tröpfchen eines Hustenstoßes wirksam zurückzuhalten. Umso wichtiger ist es, dass Sie auch mit Maske die Regeln der Husten- und Niesetikette (s.o.) einhalten und bei Symptomen wie Husten, erhöhter Temperatur/Fieber, Kurzatmigkeit, Verlust des Geruchs-/Geschmackssinns, Schnupfen, Halsschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen, allgemeine Schwäche zu Hause bleiben und **telefonisch** mit Ihrem Hausarzt oder – bei Arzneimittelwünschen – ebenfalls ausschließlich **telefonisch** mit Ihrer Apotheke Kontakt aufnehmen.

## 2. Welchen Schutz bieten die verschiedenen Maskentypen?

Menschen, die sich mit dem SARS-CoV-2-Virus angesteckt haben, sind schon einige Tage, bevor sie Symptome zeigen, ansteckend. Umso wichtiger ist es, dass in öffentlichen Bereichen jeder eine Maske trägt (einzige Ausnahmen: Vorschulkinder, Menschen, die aus medizinischen Gründen keine Maske tragen dürfen). Jede Form der Mund-Nase-Bedeckung kann, sofern sie rundherum enganliegend getragen und bei Durchfeuchtung gewechselt wird, dazu beitragen, andere vor potentiell infektiösen Tröpfchen zu schützen, die beim Sprechen, Atmen, Niesen oder Husten in die Luft gelangen (Fremdschutz). Das Ziel von FFP-Masken, die primär medizinischem und Pflegepersonal vorbehalten bleiben müssen, ist der Schutz des Trägers (Eigenschutz).

## 3. Wie geht man richtig und sicher mit einer Maske um?

Dazu hält Ihre Apotheke einen Merkzettel für Sie bereit. Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach oder laden Sie ihn auf [www.aknr.de/maskentipps](http://www.aknr.de/maskentipps) herunter.

## 4. Was tun, wenn Sie befürchten, sich angesteckt zu haben?

Um die Infektionszahlen möglichst gering zu halten und andere, vor allem besonders gefährdete Menschen, zu schützen, ist verantwortungsvolles und besonnenes Handeln in folgenden Situationen sehr wichtig:

### » Hatten Sie persönlichen Kontakt mit einem Coronavirus-Infizierten?

Kontaktieren Sie unverzüglich **telefonisch** (!) das zuständige Gesundheitsamt, auch wenn Sie keine Krankheitszeichen haben (Kontaktaten <https://tools.rki.de/PLZTool>)

### » Haben Sie Symptome wie Husten, Schnupfen, Halskratzen, Fieber, Kurzatmigkeit, Verlust von Geruchs-/Geschmackssinn, Kopf- und Gliederschmerzen, Schwäche?

In diesen Fällen sollten Sie direkte Kontakte vermeiden und sicherheitshalber zu Hause bleiben. Nehmen Sie **telefonisch** Kontakt mit Ihrem Hausarzt oder dem ärztlichen Bereitschaftsdienst (Tel.: 116 117) auf. In Notfällen wählen Sie bitte die 112.