

Coronavirus & Influenza

Die wichtigsten Informationen für Ihre Gesundheit

Ausführliche Informationen finden Sie online unter
www.apotheken-umschau.de



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.

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.

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**.

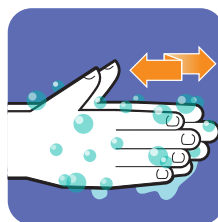
Hand-Hygiene: Wirkt gegen Corona- und andere Viren



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.



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

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.

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



Lesen, was gesund macht