

Das neue Coronavirus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion. Dies kann direkt von Mensch-zu-Mensch über die Schleimhäute geschehen oder auch indirekt über Hände, die dann mit Mund- oder Nasenschleimhaut sowie die Augenbindehaut in Kontakt gebracht werden.

Wie bei Influenza und anderen akuten Atemwegserkrankungen schützen eine gute Handhygiene, Husten- und Nies-Etikette sowie Abstand halten auch vor einer Übertragung des neuen Coronavirus.

Beim Husten oder Niesen sollte möglichst kein Speichel oder Nasensekret in die Umgebung versprüht werden. Sich beim Husten oder Niesen die Hand vor den Mund zu halten, wird oft für höflich gehalten. Aus **gesundheitlicher Sicht aber ist dies keine sinnvolle Maßnahme**. Dabei **gelangen Krankheitserreger an die Hände** und können anschließend über gemeinsam benutzte Gegenstände oder beim Hände schütteln an andere weiter gereicht werden.

Um keine Krankheitserreger weiterzuverbreiten und andere vor Ansteckung zu schützen, sollten man nachfolgende Regeln und die sogenannten Husten-Etikette beachten, die auch beim Niesen gilt:

- Halten Sie **beim Husten oder Niesen mindestens einen Meter Abstand** von anderen Personen und drehen Sie sich weg.
- **Niesen oder husten Sie in ein Einwegtaschentuch**. Verwenden Sie dies nur einmal und **entsorgen es anschließend in einem Mülleimer mit Deckel**. Ist **kein Taschentuch griffbereit**, sollten Sie sich beim Husten und **Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase halten** und ebenfalls sich dabei von anderen Personen abwenden.
- Unterbinden Sie es, **sich mit ungereinigten Händen an Mund, Nase und Augen zu fassen**.
- Und immer gilt: **Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen**. Richtiges Händewaschen erfordert ein sorgfältiges Vorgehen. Häufig werden die Hände **nicht ausreichend lange eingeseift** und insbesondere **Handrücken, Daumen und Fingerspitzen vernachlässigt**.

Gründliches Händewaschen gelingt in fünf Schritten:



- Halten Sie die **Hände zunächst unter fließendes Wasser**.



- **Seifen Sie dann die Hände gründlich ein** – sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Denken Sie auch an die Fingernägel. Hygienischer sind Flüssigseifen, besonders in öffentlichen Waschräumen.



- Reiben Sie die Seife an allen Stellen ein. **Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden**.



- Danach die **Hände unter fließendem Wasser abspülen**. Verwenden Sie **in öffentlichen Toiletten zum schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen**.



- **Trocknen Sie anschließend die Hände sorgfältig** ab, auch in den Fingerzwischenräumen. In **öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einmalhandtücher**.
- Bei einem **erhöhtem Infektionsrisiko ist es sinnvoll, sich die Hände zu desinfizieren**. Hierzu muss ausreichend Desinfektionslösung (ca. 5 ml) **in den Händen verrieben werden und mindestens 30 Sekunden lang feucht gehalten werden!**
- Sollte ein waschen der Hände nicht möglich sein, sollten Hände desinfiziert werden. Führen Sie hierzu Desinfektionspräparate mit.

Auf Prävention, ist auch bei der Reinigung besonders zu achten. Dazu zählen die **regelmäßige Reinigung und gegebenen falls die Desinfektion von Kontaktflächen, Oberflächen und Sanitäranlagen**. Eine gute **Belüftung bzw. täglich mehrmaliges Stoßlüften** des Gebäudes, bzw. einzelner Räume, **senkt das Infektionsrisiko**.