Coronavirus: WHO-Empfehlungen für die Bevölkerung

Datum: 03.12.2021

Original Titel:
Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public

DGP – **Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist eine Sonderorganisation der Vereinten Nationen, die im April 1948 gegründet wurde und 194 Mitgliedsstaaten umfasst. Das wichtigste Ziel der WHO ist es, Erkrankungen – insbesondere Infektionskrankheiten – zu bekämpfen.**

Im Folgenden fassen wir die wichtigsten WHO-Empfehlungen für die Bevölkerung in Bezug auf das Coronavirus zusammen (Stand: 18.03.2020).

---

1) Allgemeine Schutzmaßnahmen in Bezug auf das neue Coronavirus

- Häufiges Händewaschen

Die Hände sollten regelmäßig und gründlich mit Wasser und Seife gewaschen werden. Alternativ kann ein alkoholhaltiges Desinfektionsmittel verwendet werden. Denn durch das Händewaschen oder die Desinfektion werden Viren abgetötet, die sich eventuell auf den Händen befinden.

- Soziale Distanz aufrechterhalten

Es sollte mindestens 1 Meter Abstand zu einer Person, die hustet oder niest, gehalten werden. Wenn eine Person niest oder hustet, werden kleine Flüssigkeitstropfen in der Umgebung verteilt, die das Coronavirus enthalten können. Durch zu engen Kontakt zu einer niesenden/hustenden Person können die Tröpfchen – und mit diesen auch das Coronavirus – eingeatmet werden.

- Augen, Mund und Nase nicht berühren

Mit den Händen fassen wir zahlreiche Oberflächen an, auf denen sich das Coronavirus befinden kann. Gelangt das Virus über Oberflächen auf unsere Hände, können wir es weiter auf Augen, Mund und Nase übertragen, wenn wir diese berühren. Über Augen, Mund und Nase gelangt das Virus in den Körper und kann krank machen.

- Husten- und Nies-Etikette beachten

Beim Niesen oder Husten sollten Nase und Mund mit gebeugten Ellenbogen (nicht mit der Hand!) oder mit einem Einmaltaschentuch bedeckt werden, welches nach dem Niesen oder Husten sofort entsorgt wird.

Viren wie das Coronavirus werden über Tröpfchen übertragen. Deshalb ist es wichtig, diese Tröpfchen, die beim Niesen oder Husten entstehen, nicht in der Umgebung zu verteilen.

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

- Treten Fieber, Husten oder Atemnot auf, sollte zeitnah medizinische Hilfe geholt werden

Wer sich derzeit unwohl fühlt, sollte zu Hause bleiben. Treten Symptome wie Fieber, Husten oder Atemnot auf, bedarf es zeitnah medizinischer Hilfe. Dabei ist es wichtig, den Arzt oder die Ambulanz vorher zu informieren. Durch das vorherige telefonische Anmelden wird ermöglicht, dass Verdachtsfälle beim Arzt und in der Ambulanz direkt in einen dafür vorgesehenen Bereich geleitet werden. Dadurch, dass sich Verdachtsfälle in einem speziellen Bereich aufhalten, wird verhindert, dass sich das Virus weiter ausbreitet.

- Informiert bleiben und Ratschläge der Experten aus dem Gesundheitswesen befolgen

Die nationalen und lokalen Behörden haben die aktuellsten Informationen dazu, wie sich das Coronavirus in der jeweiligen Region ausbreitet. Sie können damit die besten Empfehlungen über Schutzmaßnahmen in der jeweiligen Region geben.

2) Schutzmaßnahmen für Personen, die sich innerhalb der letzten zwei Wochen in einem Coronavirus-Risikogebiet aufgehalten haben

- Die oben genannten allgemeine Schutzmaßnahmen sollten befolgt werden.
- Wenn sich eine Person nach der Rückkehr aus einem Risikogebiet unwohl fühlt – selbst mit geringen Symptomen wie einer laufenden Nase oder Kopfschmerzen – sollte die Person zu Hause bleiben, bis sie sich besser fühlt.
- Wenn Fieber, Husten oder Atemnot auftreten, wird schnell medizinische Hilfe benötigt. Der Arzt oder die Ambulanz sollten vor dem Aufsuchen angerufen werden – dabei sollte der Betroffene Angaben über die Reise und seine Kontakte während der Reise machen.

3) Antworten der WHO auf viel gestellte Fragen

- Wie sollte ich andere Personen begrüßen, um zu verhindern, dass ich mich mit dem Coronavirus infiziere?

Anstelle des Handschlags sollten sich Personen derzeit zunicken, winken oder nach vorne neigen, wenn sie sich begrüßen.

- Ist es empfehlenswert, in der Öffentlichkeit Gummihandschuhe zu tragen, um sich vor einer Infektion mit dem Coronavirus zu schützen?

Nein. Es bietet mehr Schutz, sich regelmäßig die Hände zu waschen, statt Gummihandschuhe zu tragen. Wenn das Virus an den Gummihandschuh gelangt und sich eine Person anschließend an Auge, Nase oder Mund berührt, kann das Virus auch auf diesem Wege in den Körper gelangen und krank machen.

4) Sicher, clever und menschlich sein

- Sicher sein

Personen, die älter als 60 Jahre sind und an kardiovaskulären Krankheiten, Diabetes oder Atemwegserkrankungen leiden, sollten sich im besonderen Maße vor dem Coronavirus schützen und

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

dazu Orte und Situationen meiden, an bzw. in denen sie sich anstecken könnten.

- Clever sein

Die WHO empfiehlt den Menschen, sich stets gut über das Coronavirus zu informieren. Die lokalen und nationalen Gesundheitsbehörden und die WHO sind die besten Informationsquellen. Gerüchte und unseriöse Informationen sollten nicht verbreitet werden. Dazu ist es wichtig, Informationen und deren Quelle zu prüfen und zu hinterfragen.

- Menschlich sein

Die WHO ruft die Menschen zur Solidarität auf.

Unterstützung in der Familie und dem Bekanntenkreis:

- Familien und Freunde sollten sich regelmäßig austauschen und umeinander kümmern. Menschen, die derzeit eingeschränkt sind, sollten ermutigen werden, weiterhin Dinge auszuüben, die ihnen am Herzen liegen. Es ist ebenso wichtig, über Ängste zu sprechen – hierbei hilft es, gut über die Krankheit und die damit einhergehenden Risiken informiert zu sein und zu wissen, wie sich jeder schützen kann. Auch Kinder sollten angemessen über die aktuelle Situation informiert werden.

Vermeidung von Stigmatisierung:

- Gut informiert zu sein und Übertreibungen zu vermeiden, helfen dabei, mit der aktuellen Situation angemessen umzugehen. Außerdem sollten sich die Menschen solidarisch gegenüber mit dem Virus infizierten Menschen verhalten. Es kann helfen, Geschichten von Personen zu erzählen, die bereits Erfahrung mit dem Coronavirus gemacht haben.

Umgang mit Ängsten

- Personen, die infiziert sind, brauchen Zuspruch und Empathie. Über die Krankheit und deren Auswirkungen gut informiert zu sein, hilft, Ängste zu mindern. Praktische Empfehlungen wie das regelmäßige und gründliche Händewaschen und die richtige Husten- und Nies-Etikette sollten beherzigt werden, um sich zu schützen.

5) Praktische Tipps

- Wann sollten die Hände gewaschen werden?

  – nach jedem Niesen oder Husten

  – wenn sich um kranke Menschen gekümmert wurde

  – bevor, während und nachdem man Essen vorbereitet hat

  – vor dem Essen

  – nach jedem Toilettengang

  – wenn die Hände sichtbar dreckig sind

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

– nachdem Tiere angefasst wurden

- Wie können Mitmenschen vor der Ansteckung mit dem Virus geschützt werden?

  – indem Menschen zu Hause bleiben, die sich krank fühlen

  – durch regelmäßiges und gründliches Händewaschen

  – durch die richtige Husten- und Nies-Etikette (siehe oben)

  – indem es in der Öffentlichkeit vermieden wird, zu spucken

6) Wie geht man angemessen mit Stress während der Coronavirus-Krise um?

- Allgemeine Empfehlungen zum Umgang mit Stress

Es ist normal, dass sich Menschen in einer Krise traurig, gestresst, ängstlich oder verunsichert fühlen. In dieser Situation kann es helfen, mit Menschen zu reden, denen man vertraut.

Viele Personen müssen aktuell viel Zeit zu Hause verbringen. Es tut gut, auch in dieser speziellen Situation einen gesunden Lebensstil mit guter Ernährung sowie ausreichend Schlaf und Bewegung zu beherzigen. Auch soziale Kontakte sind sehr wichtig. Sowohl die Kontakte zu Hause mit der Familie sollten gepflegt werden als auch die Kontakte mit Freunden, z. B. über E-Mail, das Telefon oder die sozialen Medien.

Es ist nicht hilfreich, Alkohol, Zigaretten oder andere Drogen zu nutzen, um mit den eigenen Emotionen umzugehen. Personen, die sich von der aktuellen Situation überwältigt fühlen, sollten professionelle Hilfe suchen. Es ist gut, einen Plan zu haben, wohin man gehen kann und wie man Hilfe für körperliche und seelische Leiden bekommt, wenn diese benötigt wird.

Gute und korrekte Informationen sind in der Krise besonders wichtig. Die Informationen helfen dabei, dass eigene Risiko angemessen einzuschätzen, sodass vernünftige Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden können. Verlässliche Informationen liefern die WHO und die nationalen und lokalen Gesundheitsbehörden.

Nachrichten, die als beklemmend empfunden werden, sollten nur im begrenzten Maß konsumiert werden, da auf diesem Wege auch eigene Sorge und Unruhe gemindert werden.

Die Menschen sollten sich auf die Fähigkeiten besinnen, die ihnen bereits in der Vergangenheit beim Umgang mit schwierigen Situationen geholfen haben.

- Empfehlungen, um Kindern beim Umgang mit Stress in den Zeiten der Corona-Krise zu helfen

Kinder reagieren auf Stress sehr unterschiedlich, beispielsweise indem sie sich mehr zurückziehen, sie ängstlicher, aufgebrachter oder anhänglicher sind oder sich z. B. einnässen. Wenn sich Kinder in der aktuellen Situation anders als üblich verhalten, sollten die Eltern damit sehr verständnisvoll und unterstützend umgehen. Eltern sollten die Sorgen ihrer Kinder anhören und den Kindern besonders viel Liebe, Zeit und Verständnis schenken.

Kinder brauchen in einer Krise besonders viel Rückhalt. Spielmöglichkeiten und Möglichkeiten zum Entspannen sind wichtig und sollten so gut es geht geschaffen werden.

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

Übliche Abläufe und Routinen helfen – deshalb ist es gut, wenn diese trotz der Krise beibehalten werden. Vielfach müssen in der aktuellen Situation auch neue Routinen geschaffen und liebgewonnen werden.

Eltern sollten mit ihren Kindern darüber reden, was aktuell passiert ist und ihnen die Situation erklären. Dabei ist es wichtig, die Worte so zu wählen, dass die Kinder sie verstehen. Es ist ebenso bedeutsam, dass die Eltern ihren Kindern vermitteln, wie sie sich vor einer Ansteckung mit dem Virus schützen können.

Eltern sollten ihren Kindern auch in einer beruhigenden Art und Weise vermitteln, was passieren könnte – also das beispielsweise ein Familienmitglied anfangen könnte, sich schlecht zu fühlen, sodass es ggf. notwendig sein wird, für eine gewisse Zeit lang im Krankenhaus zu sein, wo Ärzte dabei helfen können, sich besser zu fühlen.

Referenzen:

WHO. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public (Stand: 18.03.2020)

DeutschesGesundheitsPortal

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom