

Wie kann ich mich und andere schützen?

Das Robert-Koch-Institut rät: Wie bei Influenza und anderen akuten Atemwegsinfektionen schützen die Hust- und Niesregeln, gute Händehygiene sowie Abstand zu Erkrankten (ca. 1 bis 2 Meter) auch vor einer Übertragung des neuen Coronavirus. Auch aufs Händeschütteln sollte verzichtet werden. Generell sollten Menschen, die Atemwegssymptome haben, zu Hause bleiben.

Ausführliche Infos zum Thema [Hygiene beim Husten & Niesen](#)
Ausführliche Infos zum Thema [Händewaschen](#)

Risikogruppen

Ein erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf einer Coronavirus-Erkrankung besteht für Menschen, die 60 Jahre und älter sind. Das Risiko an der Krankheit zu versterben steigt ebenfalls mit dem Alter. Besonders betroffen sind Menschen, die 80 Jahre und älter sind. Hintergrund hierfür ist, dass das Immunsystem mit zunehmendem Alter auf Infektionen weniger gut reagiert als bei Jüngeren. Unabhängig vom Alter besteht ein erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf bei Menschen mit Grunderkrankungen. Dazu zählen vor allem:

- Chronische Atemwegserkrankungen
- Bluthochdruck
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Diabetes
- Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen
- Krebs

Die allgemeinen Hygienemaßnahmen gelten für Risikopersonen in besonderem Maße:

- Gute Händehygiene: häufiges Händewaschen mit Seife
- Abstand halten zu Menschen, die niesen oder husten
- Einwegtaschentücher benutzen
- Nicht mit ungewaschenen Händen ins Gesicht fassen
- Auf Händeschütteln und engen Körperkontakt wie Umarmung zur Begrüßung verzichten

Bei Auftreten einer durch Viren verursachten Lungenentzündung können zusätzliche Infektionen durch Bakterien begünstigt werden, daher gilt für Personen die 60 Jahre oder älter sind und für Personen die an bestimmten Grunderkrankungen leiden:

- Sprechen Sie Ihren Arzt auf eine Pneumokokken-Impfung an, sofern Sie nicht schon einen Impfschutz haben.

Im Alltag sollten soziale Kontakte so weit als möglich reduziert werden. Dabei sollten folgende Tipps beachtet werden:

- Einkäufe außerhalb der Haupteinkaufszeiten erledigen oder Einkäufe vor die Wohnungstür liefern lassen (zum Beispiel von Familienangehörigen, Nachbarn)
- Öffentliche Nahverkehrsmittel möglichst außerhalb der Stoßzeiten nutzen und Handschuhe tragen, um Erregerübertragung über die Hände zu vermeiden
- Geschäftliche und private Treffen meiden, die nicht unbedingt notwendig sind
- Auf Familienfeiern verzichten, Einzelbesuche bevorzugen
- Größere Menschenansammlungen vermeiden
- Besuche in Alten- und Pflegeheimen sowie Krankenhäusern sind nur noch in Ausnahmen gestattet (Kinder, im Notfall oder in der Versorgung von Sterbenden)