

**WAS HILFT UNS GEGEN<sup>+</sup>  
CORONA?**

Im Moment gibt es weder Medikamente noch einen Impfstoff

- Deswegen müssen wir MIT dem Virus leben.

# Das AHA-Prinzip

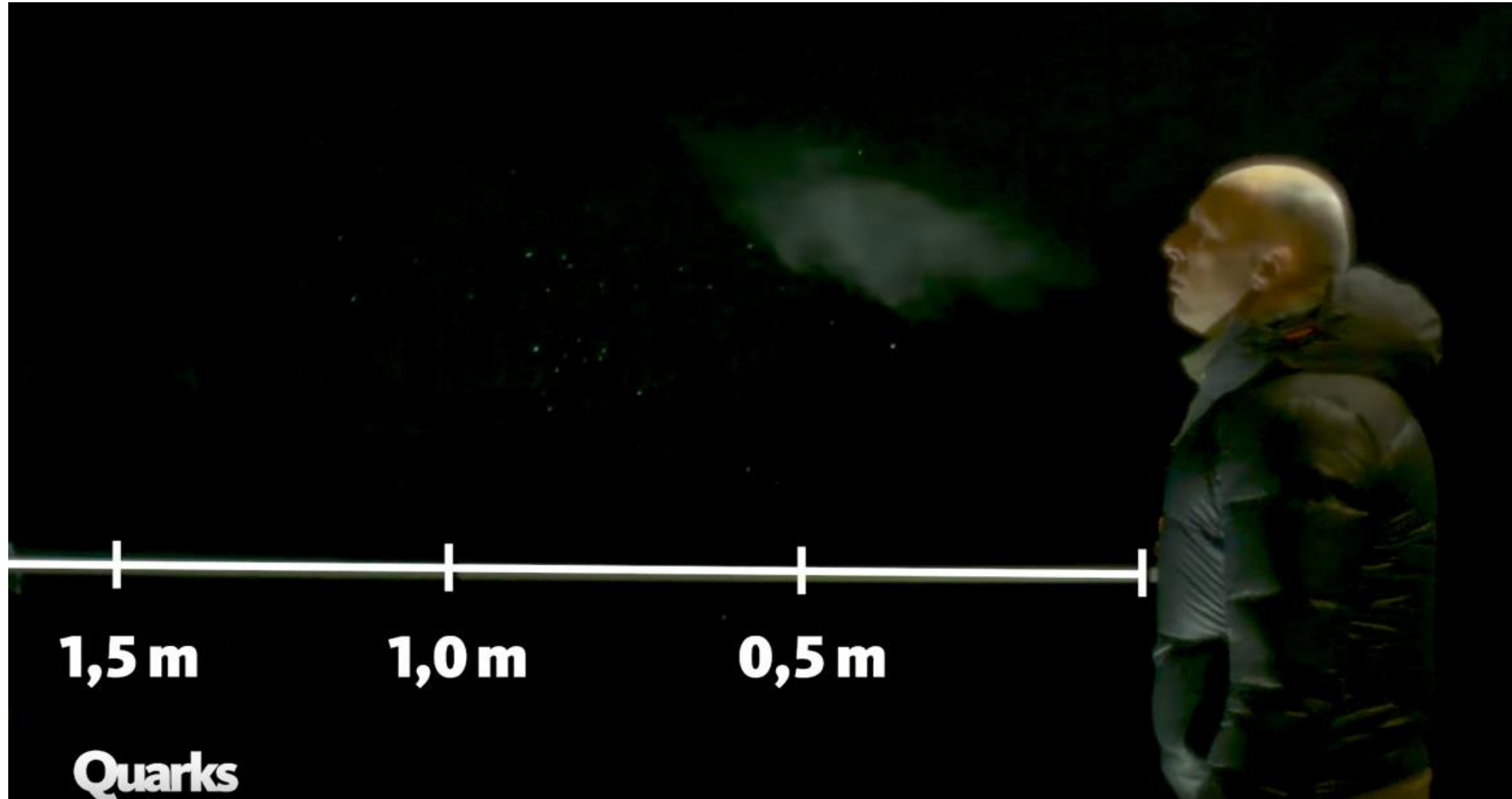
Was hilft, das Ansteckungsrisiko zu minimieren?

**A** = **A**bstand (mind. 1,5 m)

**H** = **H**yggiene

**A** = **A**lltagsmaske

# Die Maske in der Diskussion



Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=ng2sWK3WIMQ>

- Die Viren können in geschlossenen Räumen bis zu 1,5 m weit fliegen
- Deswegen gilt der Mindestabstand von 1,5 m
- Die kleinen Tröpfchen (Aerosole) entstehen vor allem beim Sprechen, lauten Sprechen, Singen, Schreien, Husten
- In diesen Tröpfchen befinden sich die Viren
- Die kleinsten Tröpfchen können sehr lange in der Luft schweben

# Welche Funktion hat die Maske?



<https://www.youtube.com/watch?v=ng2sWK3WIMQ>

# Richtiger Umgang mit der Maske

- An den Seiten anfassen
- Eng anliegend fixieren
- Nur sinnvoll, wenn sie richtig getragen wird
- Nicht ständig anfassen
- Über die Nasenschleimhäute kann das Virus „angreifen“
- Die Maske schützt uns vor unbewussten Kontakt der Hände mit dem Gesicht
- Wenn sie feucht ist, wechseln - spätestens nach 3 h



# Schutz der Maske

- Die Maske schützt nicht vor einer Infektion
- Sie schützt allerdings andere
- Im Umkehrschluss bedeutet dies, wenn alle eine Maske tragen, dann ist man nahezu geschützt.

# Faceshields

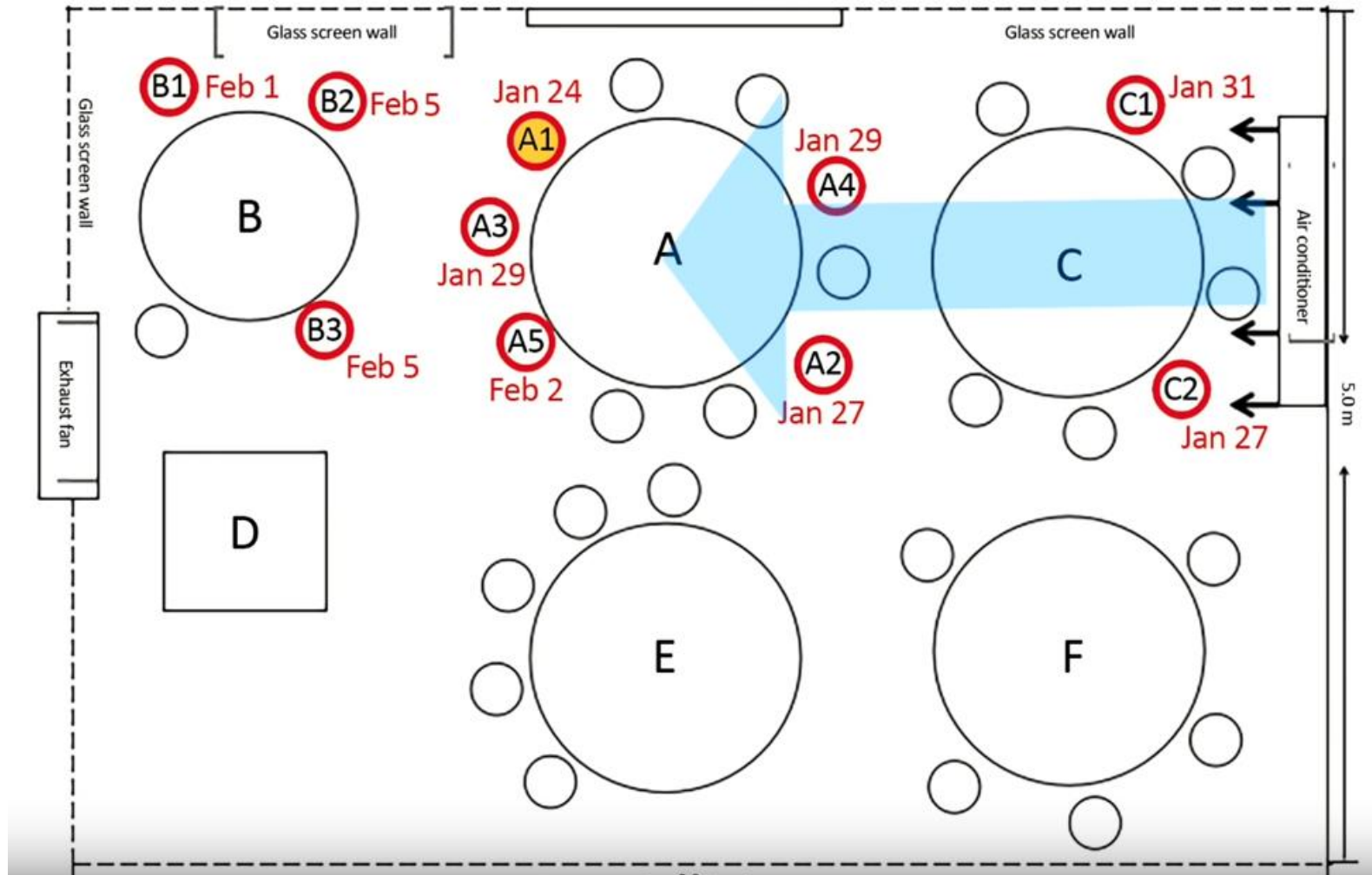
- Faceshields haben hinsichtlich des Schutzes viel weniger Schutzfunktion, da sie zu weit vom Mund sind, vor allem seitlich und unten
- Das Gleiche gilt für Plexiglas-Trennwände
- Hier gibt es noch viel zu wenige Studien, die aussagekräftig sind

# Faceshields



<https://www.youtube.com/watch?v=WT3zi7YczkY>

# Klimaanlagen und geschlossene Räume



# Die richtige Belüftung

- ca. alle 15 min muss ein kompletter Luftaustausch möglich sein.

# Wie lange dauert es von der Ansteckung bis zu Symptomen?

- Nach einer Ansteckung kann es bis zu 14 Tage dauern, bis Krankheitszeichen auftreten. Im Durchschnitt beträgt die Inkubationszeit fünf bis sechs Tage

# Lehrkräfte als Superspreader

- Lehrkräfte können durch das laute Sprechen zu sogenannten Superspreadern werden.
- Deswegen wird die Maskenpflicht bei Lehrkräften zurzeit sehr stark diskutiert

# Ansteckung, Verbreitung und Folgen

- **Jeder** kann sich anstecken
- Dadurch, dass wir keine Symptome haben, fühlen wir uns sicher. Dies führt dazu, dass wir ohne unser Wissen andere anstecken
- Folgeschäden können auftreten: Atembeschwerden, Gelenkschmerzen, anhaltende Erschöpfung und Müdigkeit, Störung des Geruchs- und Geschmackssinns
- Die Lungenkrankheit Covid-19 kann tödlich enden, vor allem bei der Risikogruppe (Vorerkrankungen, Diabetes, Herzrhythmusstörungen...)



# (M)eine Sichtweise

- Es geht um das Senken des Risikos!
- Nicht die Viren sind das Problem, sondern die Menschen, die sie verbreiten
- Danke für Ihre Aufmerksamkeit!