

## Kundeninformation

# Covid-19: Welche Maßnahmen sind sinnvoll?

### Händewaschen

- Mit milder Seife und warmen Wasser für mindestens 30 Sekunden
- Gründliches Abtrocknen, am besten mit Einmalhandtüchern
- Vorsicht: nasse Hände können anschließend aufgetragenes Desinfektionsmittel verdünnen und die Wirkung abschwächen

### Händedesinfektion

- Mit passendem Desinfektionsmittel sinnvoll
- Mit mindestens 3 ml für mindestens 30 Sekunden nach vorgegebenem Schema
- Vorsicht: Trockene Hände bieten mehr Angriffsfläche für Keime, auf Hautpflege achten
- Die Anwendung von Octenidin-HCl (Octenisept) kann sinnvoll sein, der Wirkstoff tötet den Corona-Virus ab, hinterlässt aber einen klebrigen Film auf der Haut
- Wundbenzin, Melisengeist, ätherische Ölmischungen oder Parfums eignen sich nicht zur Desinfektion (keine Datengrundlage)

### Mund- und Atemschutz

- Einfacher Mundschutz aus Vlies stellt keinen ausreichenden Schutz vor einer Infektion
- Einfacher Mundschutz eignet sich für Erkrankte, da Tröpfchen bei Husten und Niesen zu einem gewissen Teil im Gewebe landen
- Generell gilt: Durchfeuchteter Mundschutz bietet keinerlei Schutzbarriere mehr
- FFP2-Masken halten laut Deklaration keine Viren ab
- FFP3-Masken halten Viren ab, das Atmen durch den Partikelfilter fällt schwer, Maske muss regelmäßig gewechselt werden

### Handschuhe

- Das Tragen von Handschuhen kann bei regelmäßiger Handhygiene entfallen
- Potentielle Keimverschleppung, da die Handschuhe unbedacht ausgezogen werden können (Berührung der kontaminierten Flächen mit den Fingern)
- Handschuhe müssten theoretisch auch regelmäßig desinfiziert werden, Achtung bei Latexhandschuhen: Es besteht ein Allergierisiko. Latexhandschuhe sind nur begrenzt stabil gegenüber Alkohol, das Material wird porös und rissig.
- Das Tragen von gepuderten Handschuhen sollte unterlassen werden, langes Tragen von Handschuhen weicht die Haut auf und verringert die natürliche Barrierefunktion der Epidermis

### Absetzen der Medikation

- Eine bestehende Medikation sollte nicht ohne ärztliche Rücksprache erfolgen. Das Unterbrechen einer Therapie kann zur vorübergehenden Schwächung des Immunsystems führen.
- Bislang sind alle Nachrichten bezüglich einzelner Wirkstoffe, die eine Corona-Infektion verschlimmern, nicht bestätigt. Schmerzmittel, wie Ibuprofen, können weiterhin genommen werden
- Die Einnahme von immunstärkenden Mitteln wie Zink, Selen oder Vitamin C verhindert keine Infektion, kann aber das Immunsystem allgemein stärken