

Betriebsarzt-Information zu Influenza und Corona Virus Infektionen

Das neue Jahr beschert uns neben der rollenden Grippewelle auch ein, vor allem in China, sehr dynamisches Infektionsgeschehen hinsichtlich des neuartigen Coronavirus (Covid-19). Die Beachtung wichtiger Hygieneregeln und die Stärkung des körpereigenen Immunsystems stellen neben der Grippeimpfung (gegen Influenza) den wichtigsten Schutz gegen Erkrankung dar. An einer Impfung und Therapie gegen das neuartige Coronavirus wird derzeit weltweit gearbeitet.

Hilfreiche und aktuelle Informationen sowohl hinsichtlich der Grippe (Influenza) als auch bezüglich der Entwicklung des Infektionsgeschehens mit Coronavirus (Covid-19) finden Sie unter: www.rki.de

Meiden Sie möglichst größere Menschenansammlungen während einer Infekt-, oder Grippewelle

- **Hände waschen und vom Gesicht fernhalten** - waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden mit Seife, auch zwischen den Fingern. Vermeiden Sie es, die Schleimhäute von Mund, Augen und Nase zu berühren.
- **Beachten Sie die Husten und Niesetikette**
 - Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens ein bis zwei Meter Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.
 - Niesen oder husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch. Verwenden Sie dies nur einmal und entsorgen es anschließend in einem Mülleimer mit Deckel. Wird ein Stofftaschentuch benutzt, sollte dies anschließend bei 60°C gewaschen werden.
 - Und immer gilt: Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen!
 - 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.
- **Halten Sie 1-2m Abstand zur anderen Personen** wenn Sie oder die Anderen erkrankt sind.
- **Achten Sie auf ausgewogene Ernährung** mit ausreichender Zufuhr von Obst und Gemüse.
- **Ausreichender Schlaf und Erholung** sowie regelmäßige Bewegung stärken das Immunsystem.

100-prozentigen Schutz vor Infektion wird es aber auch dadurch nicht geben. Informationen und Verhaltensempfehlungen wie Sie sich selbst und andere im Krankheitsfall schützen können, finden Sie unter: www.infektionsschutz.de

Die Inkubationszeit einer Influenzainfektion - beträgt in der Regel ein bis zwei Tage. Im Mittel sind Erkrankte etwa vier bis fünf Tage nach Auftreten der ersten Symptome infektiös. Eine Virusausscheidung ist aber auch schon vor Symptombeginn möglich.

Bei der neuartigen Coronavirusinfektion geht man derzeit von einer Inkubationszeit von bis zu ca. 14 Tagen aus. In wie weit während der Inkubationszeit und wie lange danach Infektiosität besteht ist derzeit noch nicht ausreichend geklärt.

Die Symptome bei Influenza sind plötzlicher Erkrankungsbeginn mit Muskel- und/oder Kopfschmerzen, Fieber, trockenem Reizhusten und Abgeschlagenheit. Weitere Symptome können Schweißausbrüche, aber auch Übelkeit/Erbrechen und Durchfall sein.

Die Symptome bei V.a. Coronavirusinfektion - Gewöhnliche Coronaviren verursachen meistens milde Erkältungszeichen mit Husten und Schnupfen. Bestimmte Coronaviren können aber auch schwere Infektionen der unteren Atemwege verursachen, und zu Lungenentzündungen führen. Einige Betroffene leiden auch an Durchfall. Das neue Coronavirus scheint bei einem Teil der Erkrankten mit einem schwereren Verlauf einherzugehen. Todesfälle traten allerdings bisher vor allem bei Patienten auf, die älter waren und/oder bereits zuvor an schweren Grunderkrankungen litten.

Weiterführende Informationen z.B. Infoplattform Landesgesundheitsamt Baden Württemberg: <https://www.gesundheitsamt-bw.de> z.B. Reiseempfehlungen: www.auswaertiges-amt.de Informationen der WHO unter: <https://www.who.int>