



24.02.2020

## Wie kann sich der Einzelne auf eine COVID-19 Pandemie vorbereiten?

### Anlass

---

Das Coronavirus SARS-CoV-2 breitet sich weiter aus. In Italien haben sich zwei Infektionszentren ausgebildet, in denen mittlerweile mehr als 200 Infektionsfälle registriert und sechs Menschen verstorben sind (Stand 24.02.2020 15.00 Uhr). Seit dem Wochenende unternimmt Norditalien außerordentliche und drastische Maßnahmen im Bereich der öffentlichen Gesundheit, um eine weitere Ausbreitung zu verhindern. Das Europäische Zentrum für die Prävention und die Kontrolle von Krankheiten (ECDC) schätzt die Wahrscheinlichkeit für eine weitere Übertragung des Virus in der EU als zwar gering ein. Eine Pandemie kann aber nicht ausgeschlossen werden, da weiterhin ein hohes Maß an wissenschaftlichen Unsicherheiten mit mehreren unvorhersehbaren Faktoren besteht und sich die Situation noch in der Entwicklung befindet [1].

Die EU-Kommission ruft ihre Mitgliedstaaten zu koordiniertem und verhältnismäßigem Handeln auf und stellt 322 Millionen Euro im Kampf gegen das Coronavirus zur Verfügung [9].

Über das Verhalten während einer solchen Pandemie bei uns zu sprechen, ist jetzt geboten: nicht, um unnötige Panik zu verbreiten, sondern um die verbleibende Zeit sinnvoll zu nutzen für größere Handlungsspielräume. Das Coronavirus ist eine globale Herausforderung, die aber Handlungsänderungen jedes und jeder einzelnen verlangt.

Dieses Rapid Fact Sheet befasst sich mit Maßnahmen, die Firmen, Institutionen, Organisationen, aber auch gerade jeder einzelne Bürger ergreifen können/sollten, um sich vor dem Virus zu schützen und auf eine Pandemie vorbereitet zu sein.

### Die Vorbereitungen auf eine Pandemie konzentrieren sich auf drei Bereiche

---

- ▶ Wahrscheinlichkeit der Erkrankung von Personen verringern
- ▶ lebensnotwendige Bedürfnisse in Haushalten während einer Pandemie sicherstellen
- ▶ größere gesellschaftliche Störungen und Einschränkungen minimieren und bewältigen helfen



## Das kann der Einzelne tun [3][4]

---

### ► **Infektionskette unterbrechen helfen**

Coronaviren werden durch Tröpfcheninfektion weitergegeben, das Virus vermehrt sich im Rachen. Von dort können die Erreger schneller als aus der Lunge wieder aus dem Körper freigesetzt werden, etwa durch Niesen, Husten oder Schnäuzen [2]. So kann SARS-CoV-2 wieder auf Oberflächen gelangen und dort per Schmierinfektion über die Hände an Schleimhäute geraten und andere infizieren.

### ► **Konkrete Maßnahmen,**

um sich selbst und andere vor Ansteckung und vor allem Tröpfchen-Infektion zu schützen:

- Abstand zu Erkrankten halten (ein bis zwei Meter)
- regelmäßiges, häufiges und sorgfältiges Händewaschen (mindestens 20 Sekunden mit Seife, bis zum Handgelenk) [6]
- bei Bedarf Handschuhe tragen (nach täglichem Wechseln waschen)
- Händeschütteln und Umarmung ersetzen durch Ellbogenschläge (sogenannter "Ebola-Händedruck")
- Gesichter weniger berühren
- Schleimhäute im Gesicht (Mund, Augen, Nase) nicht mit Finger berühren
- Niesen nicht in Hand, sondern in Armbeuge [7]
- benutzte Taschentücher schnell entsorgen
- Atemmasken bieten Gesunden wenig Schutz, die Befeuchtung der Maske durch kondensierte Atemluft hebt den Barrierschutz schon nach 20 Minuten auf [2], Masken sollten medizinischem Personal vorbehalten sein
- weitere schützende Gewohnheiten entwickeln: etwa das Drücken von Fahrstuhlknöpfen mit Knöchel statt Fingerspitze
- belebte Orte und Veranstaltungen meiden, Prioritäten setzen

### ► **Vorbereiten auf die Pandemie** und auf mögliche Engpässe und Einschränkungen während einer intensiven Übertragungswelle, um sich nötigenfalls mehrere Wochen lang zu Hause sozial distanzieren zu können:

- ausreichende Monatsmenge an wichtigen verschreibungspflichtigen Medikamenten bereit halten (soweit nötig und möglich)
- ausreichenden Vorrat an nicht-verderblichen Lebensmitteln anlegen
- sich frühzeitig ausreichend Gedanken über zusätzlichen Schutz und Fürsorge nahestehender Freunde, Verwandter und Familienmitglieder machen, besonders Ältere und Kranke, vor allem Menschen mit geschwächtem Immunsystem [2]
- Sorge um kranke Familienmitglieder sicherstellen und gleichzeitig versuchen, sich nicht anzustecken
- frühzeitig Möglichkeiten für Betreuung kranker Kinder organisieren

## Gemeinschaftliche Hilfe organisieren

---

- Nach überstandener COVID-19-Erkrankung ist man immun gegen den Erreger [2]. Daher kann man die Wohnung verlassen und sich freiwillig melden, etwa für andere Botengänge übernehmen und einkaufen.
- Je mehr Menschen sich um die Vorbereitung bemühen, desto mehr steigt das Zusammengehörigkeitsgefühl. Pandemievorsorge sollte eine gemeinschaftliche Erfahrung sein.



## Das können Arbeitgeber tun [5]

---

- ▶ kranke oder gefährdete Mitarbeiter aktiv ermutigen, zu Hause zu bleiben, Homeoffice anbieten
- ▶ Mitarbeiter, die bei der Ankunft zur Arbeit akute Symptome einer Atemwegserkrankung (zum Beispiel Husten, Atemnot) zu haben scheinen oder tagsüber krank werden, sollten von anderen Mitarbeitern getrennt und sofort nach Hause geschickt werden
- ▶ Atemwegs- und Handhygiene durchsetzen
- ▶ routinemäßige Reinigung der Umgebung durchführen
- ▶ Beratung der Mitarbeiter vor einer Reise, bestimmte Maßnahmen zu ergreifen:
  - die neuesten Leitlinien und Empfehlungen für jedes Land studieren [8]
  - Mitarbeiter beraten, sich vor Reiseantritt auf Symptome einer akuten Atemwegserkrankung zu untersuchen und ihren Vorgesetzten zu benachrichtigen und zu Hause zu bleiben, wenn sie krank sind.
  - Vorgesetzten benachrichtigen, wenn bei einer Reise oder eines vorübergehenden Einsatzes eine Erkrankung auftritt
- ▶ Mitarbeiter, denen es gut geht, die aber ein krankes Familienmitglied mit COVID-19 zu Hause haben, sollten ihren Vorgesetzten benachrichtigen
- ▶ Schlüsselemente in den Arbeitsabläufen identifizieren, damit die Abwesenheit einer Person nicht die Funktionsfähigkeit der ganzen Organisation gefährdet oder beeinträchtigt
- ▶ Wenn noch nicht vorhanden: Möglichkeiten für Heim- und Telearbeit ausarbeiten

## Literaturstellen, die zitiert wurden

---

- [1] European Centre for Disease Prevention and Control (23.02.2020): [Outbreak of novel coronavirus disease 2019 \(COVID-19\): situation in Italy](#). ECDC: Stockholm.
- [2] Science Media Center (2020): [Wie gefährlich wird das Coronavirus?](#) Rapid Reaction. Stand: 14.02.2020.
- [3] Fischer L (24.2.2020): [Was tun bei einer Coronavirus-Pandemie?](#) Spektrum.de, SciLogs.
- [4] Lanard J et al. (23.02.2020): [Past Time to Tell the Public: "It Will Probably Go Pandemic, and We Should All Prepare Now"](#). Virology Down Under.
- [5] Center for Disease Control (12.02.2020): [Interim Guidance for Businesses and Employers to Plan and Respond to Coronavirus Disease 2019 \(COVID-19\)](#), February 2020.
- [6] Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): [Händewaschen](#).
- [7] Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): [Hygiene beim Husten und Niesen](#).
- [8] Auswärtiges Amt: [Reise- und Sicherheitshinweise](#).
- [9] Europäische Union (24.02.2020): [EU stellt 232 Millionen Euro im Kampf gegen Coronavirus bereit](#).



fact sheet

## Weitere Quellen

---

Robert Koch-Institut (RKI): [COVID-19 \(Coronavirus SARS-CoV-2\)](#).

WHO: [Coronavirus disease \(COVID-19\) outbreak](#).

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: [Merkblatt-Infektionsschutz-Coronavirus](#)



fact sheet

## Ansprechpartnerin in der Redaktion

### **Annegret Burkert**

Ressort Medizin und Lebenswissenschaften

Telefon +49 221 8888 25-0

E-Mail [redaktion@sciencemediacenter.de](mailto:redaktion@sciencemediacenter.de)

## Disclaimer

Dieses Fact Sheet wird herausgegeben vom Science Media Center Germany. Es bietet Hintergrundinformationen zu wissenschaftlichen Themen, die in den Schlagzeilen deutschsprachiger Medien sind, und soll Journalisten als Recherchehilfe dienen.

SMC-Fact Sheets verstehen sich nicht als letztes Wort zu einem Thema, sondern als eine Zusammenfassung des aktuell verfügbaren Wissens und als ein Hinweis auf Quellen und weiterführende Informationen.

Dieses Fact Sheet wurde von Experten aus der Wissenschaft auf Korrektheit geprüft.

Sie haben Fragen zu diesem Fact Sheet (z. B. nach Primärquellen für einzelne Informationen) oder wünschen Informationen zu anderen Angeboten des Science Media Center Germany? Dann schicken Sie uns gerne eine E-Mail an [redaktion@sciencemediacenter.de](mailto:redaktion@sciencemediacenter.de) oder rufen Sie uns an unter +49 221 8888 25-0.

## Impressum

Die Science Media Center Germany gGmbH (SMC) liefert Journalisten schnellen Zugang zu Stellungnahmen und Bewertungen von Experten aus der Wissenschaft – vor allem dann, wenn neuartige, ambivalente oder umstrittene Erkenntnisse aus der Wissenschaft Schlagzeilen machen oder wissenschaftliches Wissen helfen kann, aktuelle Ereignisse einzuordnen. Die Gründung geht auf eine Initiative der Wissenschafts-Pressekonferenz e.V. zurück und wurde möglich durch eine Förderzusage der Klaus Tschira Stiftung gGmbH.

Nähere Informationen: [www.sciencemediacenter.de](http://www.sciencemediacenter.de)

### **Diensteanbieter im Sinne RStV/TMG**

Science Media Center Germany gGmbH  
Schloss-Wolfsbrunnenweg 33  
69118 Heidelberg  
Amtsgericht Mannheim  
HRB 335493

### **Redaktionssitz**

Science Media Center Germany gGmbH  
Rosenstr. 42–44  
50678 Köln

### **Vertretungsberechtigte Geschäftsführer**

Beate Spiegel, Volker Stollorz

### **Verantwortlich für das redaktionelle Angebot (Webmaster) im Sinne des §55 Abs.2 RStV**

Volker Stollorz

