



**Aus aktuellem Anlass
Informationen zu COVID-19**

cystische fibrose
Mukoviszidose **HILFE OÖ**

Wie schützen wir uns am besten?

Die COVID-19 (auch CoV-2 Virus) Erkrankung ist für uns Menschen neu und unser Immunsystem muss erst lernen, damit umzugehen. Vieles wissen wir noch nicht. Es ist daher sinnvoll, alle Maßnahmen, die die saisonale Grippe betreffen, einzuhalten UND unnötige Sozialkontakte zu vermeiden. Damit kann die Ansteckungskurve flach gehalten und somit auch die medizinische Versorgung im Notfall gesichert werden. Kinder und Jugendliche sind weniger betroffen, können aber Überträger sein. Im Fall von CF-Betroffenen gehen wir von einer erhöhten Gefahr bei Infektion aus – so wie auch bei der saisonalen Grippe.

Das Wichtigste auf einen Blick

1. Hände 30 sec mit Seife waschen und Einmal-Handtuch (Papier oder Stoff) verwenden. Seife und Wasser sind absolut ausreichend!
2. 2 m Abstand halten
3. In die Ellenbeuge niesen oder husten
4. Nicht ins Gesicht greifen (Augen, Mund und Nase)
5. Händedesinfektion, wenn Händewaschen nicht möglich ist



Weitere Maßnahmen

- Papiertaschentücher verwenden und sofort im Müll entsorgen.
- Häufig gebrauchte Alltagsgegenstände, wie zum Beispiel: Touchpads auf Smartphones, Tastaturen, Brille, Türgriffe, Lichtschalter, Lenkrad, Autotürgriff, Fernbedienungen öfter mit Wasser & Seife abwischen und mit sauberem Tuch oder an der Luft trocknen. Alternativ mit Desinfektionstuch abwischen (ggf. Herstellerangaben beachten).
- Nur notwendige Wege (Arbeit, Einkauf, Hilfe für Andere) unternehmen. Händedesinfektion für unterwegs verwenden.
- Besuche bei älteren Personen nur für Hilfeleistungen wie Einkauf und Haushalt.
- Die Beaufsichtigung der Kinder durch ältere Personen vermeiden.
Personen über 70 Jahre sind die Bevölkerungsgruppe, die am meisten gefährdet ist.
- Vor notwendigen Impfungen bitte Rücksprache mit dem CF-Team halten.

Allgemeines über Viren und wie man ihre Ausbreitung verhindert

Wenn es kalt, feucht und dunkel ist, können Viren auf unbelebten Flächen sehr lange (1-2 Wochen) infektiös = krank machend bleiben. Aufgrund der Oberflächenbeschaffenheit der menschlichen Haut kleben Viren auf uns viel besser als auf glatten Oberflächen wie Türschnallen etc.

Übertragung durch Hände

Wir holen Viren von diesen Orten buchstäblich mit eigenen Händen ab. Dazu kommt, dass der Mensch sich ca. 10x in der Stunde ins Gesicht greift. Damit kommen Viren mit den Augen (Tränenflüssigkeit) und dem Mund/Nase (Schleimhäute) in Berührung und können sich übertragen. Sich nicht ins Gesicht zu greifen ist ein sehr guter Schutz vor Coronaviren. Hier liegt auch der Grund für das Tragen der chirurgischen Masken: Mund und Nase sind vor den eigenen Händen geschützt! Die Viren selber werden durch die chirurgischen Masken nicht effizient gefiltert, denn Viren sind sehr klein und passen also leicht durchs Netz. Als "Gesichtsschutz" vor Viren kann man also durchaus Stoffmasken verwenden, die natürlich ebenso eine konsequente Hygiene im Sinne von Wechseln und Waschen verlangen.

Übertragung durch Tröpfchen – Abstand halten!

Sozialkontakte vermindern bzw. Abstand halten = Ansteckung über den Weg der Tröpfcheninfektion verhindern. Also dran denken! Abstand halten!

Seife ist ein Super-Viren-Killer!

Seife jeder Art (Waschmittel, Flüssigseife, Stückseife u.a.) wirkt doppelt gegen Viren:

- ✓ Seife löst die Viren von der Oberfläche, so dass man sie ganz leicht mit Wasser in den Abfluss befördern kann und
- ✓ Seife baut sich in die Virushülle ein und zerstört diese dadurch. Ohne Hülle ist das Virus nicht mehr infektiös, d.h. macht nicht mehr krank. Händedesinfektionsmittel lösen die Virushülle auch auf, aber es ist deutlich einfacher und sicherer mit Wasser und Seife, wenn es möglich ist.
- ✓ Das Trocknen mit Einmalhandtüchern ist immer wichtig – wenn nicht sogar der wichtigste Schritt! Egal ob aus Papier oder Stoff – nur 1x verwenden und nicht mit anderen Personen teilen.
- ✓ Reinigungs- bzw. Desinfektionstücher: Mindestens 2 Tücher für 1x Reinigen/Desinfizieren verwenden. Die Tücher wirken gut, erreichen aber nur mit Sorgfalt alle Stellen - siehe Seite 4 „Richtig Hände waschen/Hände desinfizieren“



Hände waschen nicht vergessen UND Abstand halten!



Richtig Hände waschen ≈ 30 Sekunden
= 2x Happy Birthday singen!
Gleiches Vorgehen mit dem Händedesinfektionsmittel!
An das Eincremen der Hände denken!

Wichtige Telefonnummern und Homepages

Bei Verdacht auf Erkrankung –
Hotline 1450

Allgemeine Informationen –
0800 555 621 und
www.sozialministeriumsservice.at

Job und Corona – 0800 2212 0080 –
Arbeiterkammer & ÖGB

Für Selbständige – 0590900 4352

Telefonberatung für Menschen in
Krisensituationen – 142

Informationen in 11 Sprachen –
www.integrationsfonds.at

Arztbesuche und Routinekontrollen

Routinekontrollen & Jahresuntersuchungen fallen in einigen CF-Ambulanzen aus. Fragen Sie nach!

Alle Routinekontrollen verschieben, wenn kein akuter Anlass besteht (z.B. Zahnarzt, Gynäkologin u.a.)

Zum Arzt/zur Ärztin oder ins KH nur nach vorheriger Terminvereinbarung. Rezepte schicken lassen.

Schonen wir die Ressourcen des medizinischen Systems und reduzieren wir Sozialkontakte!

Empfehlungen erstellt in Zusammenarbeit mit Dr.ⁱⁿ Kinga Rigler-Hohenwarter, Klinikum Wels-Grieskirchen.

© CF Hilfe OÖ - Stand 19.03.2020

Fotos: S.1: [stock.adobe.com/Romolo Tavani](https://stock.adobe.com/Romolo_Tavani); S.2: [Fotolia.com/Subbotina Anna](https://Fotolia.com/Subbotina_Anna); stock.adobe.com/WoGi; [Fotolia.com/Brenda Carson](https://Fotolia.com/Brenda_Carson); stock.adobe.com/hisa-nishiya; iStock.com/EduLeite; S. 3: CF Hilfe OÖ/JJ; S.4: [stock.adobe.com/Romolo Tavani](https://stock.adobe.com/Romolo_Tavani); [Fotolia.com/Subbotina Anna](https://Fotolia.com/Subbotina_Anna); stock.adobe.com/gamjai; Grafik: Angelika Lechner