

Präventive Massnahmen bzgl. Coronavirus (COVID-19): Merkblatt

29.02.2020 / Stefanie Näf-Seiler, Geschäftsleiterin Gsünder Basel

Mit der Ausbreitung des neuen Coronavirus steigt auch in der Schweiz das Informationsbedürfnis. Nachfolgend haben wir für Sie die häufigsten Fragen und Antworten dazu:

Wie wird die aktuelle Situation in der Schweiz eingestuft?

Der Bundesrat stuft die Situation in der Schweiz als besondere Lage gemäss Epidemien-gesetz ein. Er verbietet Grossveranstaltungen mit mehr als 1000 Personen. Dieses Verbot gilt mindestens bis am 15. März 2020.

Durch diese Massnahme soll die Verbreitung des Coronavirus in der Schweiz eingedämmt werden.

In der Schweiz wurde in 8 Fällen eine Ansteckung mit dem neuen Coronavirus bestätigt. Alle Personen haben sich im Ausland angesteckt. Sie sind isoliert, ihr Gesundheitszustand ist gut (BAG, 28.02.20).

Wie erkenne ich die Erkrankung?

Zu Beginn tritt oft ähnlich wie bei einer Grippe ein unspezifisches Unwohlsein, Müdigkeit und Fieber auf. Es folgen meist Atemwegssymptome, typisch ist ein trockener Husten. Nur selten werden Schnupfen und Halsschmerzen beobachtet.

Wir empfehlen dringend, wenn Sie

- sich in den letzten zwei Wochen vor Ausbruch der Krankheit an einem Ort mit Coronavirus-Infektion aufgehalten haben oder
- engen Kontakt zu einer bestätigten **kranken** Person hatten (weniger als 2 Meter während mehr als 15 Minuten),
- und an den oben genannten Symptomen leiden

zu Hause zu bleiben und umgehend – zuerst telefonisch – eine Ärztin / einen Arzt oder eine Gesundheitseinrichtung (z.B. Spital) zu kontaktieren.

Wie kann ich mich schützen?





Hände waschen:

Waschen Sie die Hände mehrmals täglich gründlich mit Wasser und Seife (ca. 20 Sekunden) oder nutzen Sie ein Hände-Desinfektionsmittel.

Niesen / Husten:

Wenn Sie husten oder niesen müssen, dann halten Sie sich ein Papiertaschentuch vor Mund und Nase. Entsorgen Sie benutzte Taschentücher in einem Abfalleimer und waschen sich die Hände gründlich. Niesen Sie in Ihre Armbeuge, sollten Sie kein Papiertaschentuch zur Hand haben (nicht in die Hände niesen).

Der Griff ins Gesicht:

Wir empfehlen Ihnen, möglichst wenig Ihr Mund, Nase und Ihre Augen zu berühren, da die Viren über die Schleimhaut aufgenommen werden.

Enger Personenkontakt:

Vermeiden Sie Händeschütteln, Umarmungen und Begrüssungsküsse mit Personen und halten Sie einen angenehmen Abstand zu Ihrem Gesprächspartner von bis zu 2 Meter.

Bei Kontakt mit erkrankten Personen:

Bleiben Sie zu Hause und meiden Sie den Kontakt zu anderen Personen, wenn Sie zu einer Person mit bestätigter Erkrankung engen Kontakt hatten (weniger als 2 Meter während mehr als 15 Minuten). Kontaktieren Sie eine Ärztin / einen Arzt oder eine Gesundheitseinrichtung (z.B. Spital) telefonisch.

Tragen von Hygienemasken:

Das BAG und daher auch Gsünder Basel empfiehlt Ihnen als gesunde Person kein Tragen von Hygienemasken oder Mundschutz. Die Masken schützen eine gesunde Person nicht effektiv vor einer Ansteckung.

Weitere und zusätzliche Informationen

- des Kantons Basel-Stadt unter <https://www.coronavirus.bs.ch/>
- des Bundesamtes für Gesundheit unter <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov.html>

So bleiben wir gesund – Sei dies in Zeiten der Grippe oder des Corona Virus!

Vielen Dank für Ihr Mitwirken!

Ihr Gsünder Basel Team