COVID-19 – INFORMATIONSBLATT FÜR PERSONEN MIT NIEDRIGEM INFEKTIONSRISIKO EINER ANSTECKUNG MIT SARS-CoV-2

Was ist COVID-19?
Coronaviren (CoV) bilden eine große Familie von Viren, die beim Menschen leichte Erkältungen bis hin zu schweren Lungenentzündungen verursachen können.

Wie wird das Virus übertragen?
Nach bisher vorliegenden Informationen handelt es sich um eine Mensch-zu-Mensch-Übertragung hauptsächlich durch eine Tröpfcheninfektion, wie sie beim Gespräch, durch Anhusten oder Anniesen entstehen kann. Kontakt- oder Schmierinfektion spielen auch eine Rolle.

Wie äußert sich die Krankheit?
Häufige Anzeichen einer Infektion sind Symptome einer akuten Atemwegsinfektion (mit oder ohne Fieber) mit mindestens einem der folgenden Symptome: Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, plötzlicher Verlust des Geschmacks-/Geruchssinnes. In schwereren Fällen kann die Infektion eine Lungenentzündung, Nierenversagen und vor allem, wenn schwere andere Erkrankungen bereits vorbestehen, den Tod verursachen. Es treten am häufigsten milde Verlaufsformen auf, die keiner stationären Betreuung bedürfen.

Wie lange dauert die Inkubationszeit?
Die Inkubationszeit gibt die Zeit von der Ansteckung bis zum Beginn der Erkrankung an. Sie liegt im Mittel (Median) bei ca. 5 Tagen (Spannweite 1 bis 14 Tage).

Wie lange ist die ansteckungsfähige Zeit?
Der Beginn einer deutlichen Ansteckungsfähigkeit wird derzeit mit zwei Tagen vor Erkrankungsbeginn angenommen. Die Dauer der Ansteckungsfähigkeit hängt neben individuellen Voraussetzungen auch mit dem Krankheitsverlauf zusammen und kann nicht in jedem Fall pauschal angegeben werden.

Wie wird die Krankheit behandelt?
Die Behandlung erfolgt symptomatisch, das heißt durch Linderung der Krankheitsbeschwerden, wie zum Beispiel fiebersenkende Mittel. Zahlreiche Medikamente stehen in wissenschaftlicher Diskussion, eine Impfung steht nicht zur Verfügung.

Wer ist gefährdet zu erkranken?
Vor allem Menschen mit engem Kontakt zu einer an COVID-19 erkrankten Person sind gefährdet zu erkranken. (z.B. Familienangehörige, medizinisches Personal ohne entsprechende Schutzausrüstung).

Wo kann man sich vertiefend informieren?
https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Neuartiges-Coronavirus-(2019-nCov).html
https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Steckbrief.html

Was bedeutet Kontaktpersonen mit niedrigem Risiko zu erkranken?
Die Amtsärztin/der Amtsarzt schätzt Sie, weil Sie z.B. einen Kontakt mit niedrigem Infektionsrisiko zu einer an COVID-19 erkrankten Person gehabt haben, in diese Gruppe ein.

Wie schützt man andere?
Sollten Sie innerhalb der letzten 14 Tage Kontakt zu einer erkrankten Person gehabt haben, werden Sie von der Bezirkshauptmannschaft / Stadtmagistrat Innsbruck verständigt und hinsichtlich Ihres Risikos eingestuft. In einigen Situationen kann die Bezirksverwaltungsbehörde eine Verkehrsbeschränkung erwägen, vor allem, wenn Sie in einem Beruf mit häufigen Personenkontakten, im Krankenhaus arbeiten oder Gemeinschaftseinrichtungen besuchen.

Grundsätzlich sollten Sie innerhalb der 14 Tage nach Letztkontakt zu einer erkrankten Person

- **alle Ihre sozialen Kontakte freiwillig stark reduzieren**
- keine Veranstaltungen, Lokale oder Versammlungsorte oder Gemeinschaftseinrichtungen u.ä. besuchen
- keine öffentlichen Verkehrsmittel benützen

Für die ersten 14 Tage nach dem Letztkontakt zu einer erkrankten Person sollten Sie außerdem Ihren Gesundheitszustand überwachen:

- zweimal täglich Fieber messen
- auf Atemwegssymptome (Fieber, Halsschmerzen, Husten, Atemnot) achten
- eine Liste jener Personen führen, mit denen Sie Gesprächskontakte ca./über 15 Minuten haben, getrennt von jenen unter 15 Minuten und in welchen Räumen Sie sich mit anderen Personen aufgehalten haben ohne Sprechkontakte.
- Beispiel für ein Tagebuch unter https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Kontaktperson/Management.html

Rufen Sie bitte sofort die TELEFONISCHE Gesundheitsberatung 1450/die Rettung 144 oder Ihren Hausarzt an,

- wenn Sie beginnen sich krank zu fühlen
- und Symptome einer akuten Atemwegsinfektion (mit oder ohne Fieber) mit mindestens einem der folgenden Symptome auftreten: Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, plötzlicher Verlust des Geschmacks-/Geruchssinnes oder Sie
- aus sonstigen Gründen ärztliche Hilfe benötigen

Geben Sie dabei am Telefon unbedingt an, dass Sie in den letzten 14 Tagen Kontakt zu einem an COVID-19 Erkrankten hatten. Sie werden dann auf speziellem Wege einer Abklärung zugeführt.
Informieren Sie die Gesundheitsbehörde über die Änderung Ihres Gesundheitszustandes.

Weitere Tipps zum Schutz Ihrer Mitbewohner innerhalb der 14 Tage-Frist:

- **Waschen Sie sich häufig die Hände** mit Wasser und Seife über 20 Sekunden und
- verwenden Sie nach Möglichkeit **Einmalhandtücher oder ein eigenes Handtuch**, das nur für Sie bestimmt ist. Falls vorhanden verwenden Sie ein Desinfektionsmittel mit mindestens begrenzt viruzider Wirkung.
- **Halten Sie die Nies- und Hustenhygiene ein**. Husten oder Niesen Sie in ein (anschließend sofort in getrenntem Müll zu entsorgendes) Papiertaschentuch oder in die Ellenbeuge.
- **Händewaschen** ist jedenfalls erforderlich nach dem Niesen und Husten, vor dem Essen und nach jedem Toilettengang, gegebenenfalls Hände anschließend desinfizieren. Toilette und sämtliche Handgriffe der Wohnung, Armaturen und benützte Flächen täglich mit handelsüblichen (chlorhältigen) Reinigern behandeln.
- **Halten Sie sich möglichst in getrennten gut lüftbaren Räumen auf, wenn Sie mit Personen zusammenleben**. Bei direktem Kontakt können Sie Ihre Umgebung durch das Tragen einer Mund-Nasen-Schutzmaske schützen. Generell im Haushalt nach Möglichkeit eine weitgehende zeitliche und räumliche Trennung der Kontaktperson von anderen Haushaltsmitgliedern einhalten. Eine „zeitliche Trennung“ kann z.B. dadurch erfolgen, dass die Mahlzeiten nicht gemeinsam, sondern nach einander eingenommen werden. Eine räumliche Trennung kann z.B. dadurch erfolgen, dass sich die Kontaktperson in einem anderen Raum als die anderen Haushaltsmitglieder aufhält und schläft, sowie getrennte Verwendung von Badezimmern, wenn zwei vorhanden sind.
- **Tragen** Sie einen mehrlagigen **Mund-Nasen-Schutzes bei Kontakt mit anderen Personen** falls vorhanden, der **Mindestabstand zu jeder Person** beträgt **ohne Mundschutz** jedenfalls **2 Meter**. **Auf Begrüßungen mit direktem Körperkontakt muss verzichtet werden**.

Diese Maßnahmen dienen dazu, das Risiko einer Verbreitung dieser Erkrankung zu reduzieren.

Weitere Informationen:
https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Uebertragbare-Krankheiten/Infektionskrankheiten-A-Z/Neuartiges-Coronavirus.html

Coronavirus Hotline:
AGES: 0800 555 621 - (täglich von 07:00 bis 20:00 Uhr)
Land Tirol: 0800 80 80 30 - (Mo. bis Fr. von 08 bis 18 Uhr)

Corona-Sorgen-Hotline:
Land Tirol: 0800 400 120 – (täglich von 08 bis 20 Uhr)
Telefonseelsorge Innsbruck: 142 (24 Stunden besetzt)