

Coronavirus: Was ist das und wie kann ich mich und andere schützen?

Kaleido informiert

Veröffentlicht am 20.03.2020 um 07:45 Uhr

Coronavirus. Im Moment hört und lest ihr dieses Wort bestimmt sehr oft, vielleicht seid ihr auch schon ein bisschen verunsichert oder macht euch Sorgen. Vor allem, weil sich immer mehr Menschen mit dem Virus anstecken, beschäftigt es uns alle sehr und es gibt einige Dinge, die wir jetzt beachten sollten.



Regelmäßiges Händewaschen ist eine der wichtigsten Regeln, die wir jetzt beachten sollten, damit sich das Virus nicht weiterverbreitet. | Foto: bignai/stock.adobe.com

Was ist das für ein Virus?

Corona ist lateinisch und bedeutet „Kranz“. Da die Viren unter dem Mikroskop betrachtet wie ein Kranz aussehen, wurde das Virus so benannt. Coronaviren bilden eine große Familie von Viren, die schon

länger bekannt sind und Krankheiten von einer Erkältung bis hin zu ernsteren Erkrankungen verursachen. Aktuell spricht man von „Covid-19“: Covid ist eine Abkürzung für den englischen Begriff **Corona Virus Disease**, was übersetzt Corona-Virus-Krankheit bedeutet. Die Zahl 19 steht für 2019 – das Jahr, in dem die Krankheit zum ersten Mal ausgebrochen ist. Die Covid-19-Infektion wird also durch einen neuen Stamm des Coronavirus verursacht, der Ende Dezember 2019 in China beim Menschen identifiziert wurde. Menschen, die sich mit dem Virus anstecken, bekommen Halskratzen, Husten, Schnupfen, Fieber oder Durchfall. Bei manchen kann es auch zu Lungenentzündungen kommen.

Ist das Coronavirus gefährlich?

Zurzeit zeigen die wissenschaftlichen Erkenntnisse, dass die meisten infizierten Kinder über 6 Monate und viele junge Erwachsene in der Regel leichte Symptome haben. Es kann aber auch sein, dass man sich mit dem Virus angesteckt hat, aber keine Krankheitszeichen hat: das ist besonders gefährlich, weil man dann trotzdem andere anstecken kann! Es gibt Menschen, die anfälliger sind, zum Beispiel alte Menschen oder Menschen mit Vorerkrankungen, wie etwa Herz- oder Lungenerkrankungen, oder Menschen mit einer Schwäche des Immunsystems. Insbesondere für diese sogenannten Risikogruppen kann eine Infektion mit Covid-19 lebensbedrohlich sein. Es ist jetzt sehr wichtig, dass wir alle gewisse Regeln einhalten, um diese Risikogruppen nicht durch eine mögliche Ansteckung zu gefährden.

Ist das Virus ansteckend?

Ja, das Coronavirus ist genauso ansteckend wie andere Viruserkrankungen. Die Ansteckung passiert über die sogenannte „Tröpfcheninfektion“. Wenn ein Patient also niest oder hustet, verteilen sich die Viren in der Luft, die jemand anderes dann einatmet. Außerdem können die Viren über die Hände verteilt werden. Wenn man sich angesteckt hat, kann es bis zu zwei Wochen dauern, bis man überhaupt merkt, dass man krank ist. Trotzdem kann man auch in dieser Zeit schon ansteckend sein, obwohl man selbst noch gar keinen Husten, Schnupfen oder Fieber hat.

Wie könnt ihr euch und andere schützen?

Das oberste Gebot lautet: Hände waschen! Wascht eure Hände mehrmals täglich für 30 Sekunden gründlich mit Seife, auch zwischen den Fingern und an den Handrücken, vor allem, wenn ihr unterwegs gewesen seid! Singt dabei einfach im Kopf zwei Mal das Lied „Happy Birthday to you“, dann sind die 30 Sekunden um. Man muss also nicht die Hände mit Alkohol oder einem Desinfektionsmittel desinfizieren, das Händewaschen ist die bessere Methode! Haltet Abstand zu anderen Menschen, egal ob sie erkältet sind oder nicht, und verzichtet auf Umarmungen und Küsschen. Wenn ihr selbst niesen oder husten müsst, tut dies in eure Armbeuge. Wenn ihr Taschentücher benutzt, entsorgt diese sofort nach Gebrauch. Versucht ganz besonders wenn ihr unterwegs seid, euch nicht mit den Händen ins Gesicht zu fassen. Und wenn ihr krank seid, bleibt zu Hause und schont euch. Auch wenn aufgrund des Schulausfalls jetzt Langeweile herrscht: Geht nicht auf Partys, trifft euch weder drinnen noch draußen. Am besten bleibt ihr für eine Weile zu Hause und verlasst das Haus nur für wirklich wichtige Erledigungen. Es geht nicht mehr nur darum, sich nicht selbst anzustecken. Alles, was wir jetzt tun, tun

wir für unsere älteren und kranken Mitmenschen und wir müssen damit leben, dass sich unser Alltag für eine Weile verändert. Je besser wir alle mithelfen, desto eher kann wieder Normalität einkehren. Unterstützt ältere Menschen, indem ihr anbietet, Einkäufe für sie zu erledigen. Aber haltet euch auch dabei streng an die Hygiene-Vorschriften. Teilt all diese Regeln am besten auch mit euren Freunden und Verwandten.

Und wenn man sich doch angesteckt hat?

Wenn man glaubt, sich angesteckt zu haben, sollte man zunächst mal bei seinem Hausarzt anrufen und nicht unaufgefordert in die Praxis oder ins Krankenhaus gehen, da man dort womöglich andere Patienten anstecken könnte. Im nächsten Schritt wird dann in Verdachtsfällen ein Test gemacht, um zu überprüfen, ob es sich wirklich um das Virus handelt. Leider gibt es zurzeit noch keinen Impfstoff oder Medikamente, die speziell die Erkrankung Covid-19 bekämpfen. „Normale“ Medikamente gegen Husten, Schnupfen und Fieber helfen aber auch beim Gesundwerden, genauso wie viel Flüssigkeit und Schonung.

Was bedeutet „Quarantäne“?

Vielleicht habt ihr in den letzten Tagen auch schon mal vom Begriff „Quarantäne“ gehört. Wenn man sich wirklich mit dem Virus angesteckt hat, muss man von anderen Menschen isoliert werden, darf also keinen oder nur wenig Kontakt zu anderen Menschen haben, damit sich die Krankheit nicht zu stark ausbreitet. „Quarantäne“ bedeutet, dass man zu Hause bleiben muss. Oftmals betrifft das auch ganze Familien, da wegen des ständigen Kontakts oft nahestehende Personen besonders gefährdet sind oder die Erkrankung vielleicht sogar schon haben. Isolierte Menschen sollten den Kontakt zur Außenwelt meiden und Verwandte oder Bekannte bitten, Einkäufe zu erledigen und diese zum Beispiel vor der Haustür abzustellen. Letztlich entscheidet der Arzt darüber, ob man in Quarantäne bleiben muss oder nicht.

Ist es sinnvoll, auf Vorrat einzukaufen?

In manchen Supermärkten wurde von sogenannten „Hamsterkäufen“ berichtet, das heißt, dass Menschen ganz viele Lebensmittel auf Vorrat eingekauft haben, aus Angst, wegen der Krankheit demnächst das Haus nicht mehr verlassen oder keine Lebensmittel mehr kaufen zu können. Experten sind sich einig, dass das überhaupt nicht notwendig ist. Es wird auch weiterhin genügend Lebensmittel für uns alle geben.

Was wird gegen die Verbreitung des Coronavirus getan?

Damit sich die Erkrankung nicht weiter ausbreitet, werden Veranstaltungen mit vielen Teilnehmern abgesagt oder verschoben. Außerdem gibt es strengere Vorschriften für Menschen, die aus anderen Ländern nach Belgien einreisen möchten. Die Regierung hat inzwischen Schulen geschlossen und bittet die Menschen, zu Hause zu bleiben, wenn sie nicht unbedingt vor die Tür müssen. So soll verhindert werden, dass sich weiterhin viele Menschen in kurzer Zeit mit der Krankheit anstecken. Bei uns in

Belgien wird täglich geprüft, ob Maßnahmen angepasst werden müssen. Somit kannst Du sicher sein, dass alles getan wird, um die Verbreitung des Coronavirus einzudämmen.

Wenn du Fragen zum Thema Coronavirus hast, können dir die Beraterinnen und Berater von Kaleido weiterhelfen. Unter dieser Nummer könnt ihr jederzeit anrufen: 087 - 55 46 44. Oder schreibt eine E-Mail an info@kaleido-ostbelgien.be