

Betriebsarzt-Information zu Influenza und Corona Virus Infektionen

Das neue Jahr beschert uns neben der rollenden Grippewelle auch ein, vor allem in China, sehr dynamisches Infektionsgeschehen hinsichtlich des neuartigen Coronavirus (SARS-CoV-2) und der damit verbundenen Erkrankung (Covid-19). Auch in Deutschland und in Baden-Württemberg sind inzwischen Fälle aufgetreten. Mit einer weiteren Zunahme der Infektionen ist zu rechnen. Wahrscheinlich kann es, wie bei der derzeitigen Grippewelle, zu lokalen epidemischen Ausbreitungen kommen. Eine Grippeimpfung kann auch derzeit noch sinnvoll sein um ein Erkrankungsrisiko zu verringern und das Gesundheitssystem im Falle einer Zunahme der Coronaviruserkrankungen zu entlasten.

Die Beachtung wichtiger Hygieneregeln und die Stärkung des körpereigenen Immunsystems stellen neben der Grippeimpfung (gegen Influenza) den wichtigsten Schutz gegen Erkrankung dar. An einer Impfung und Therapie gegen das neuartige Coronavirus wird derzeit weltweit gearbeitet.

Hilfreiche und aktuelle Informationen sowohl hinsichtlich der aktuellen Grippewelle (Influenza) als auch bezüglich der Entwicklung des Infektionsgeschehens mit Coronavirus (Covid-19) finden Sie unter: www.rki.de und besonders auch auf der Seite des Bundesgesundheitsministeriums: www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html dort findet sich auch eine FAQ-Liste in englischer Sprache.

So können Sie sich vor Infektionen schützen:

Meiden Sie möglichst größere Menschenansammlungen während einer Infekt-, oder Grippewelle

- **Hände waschen und vom Gesicht fernhalten** - waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden mit Seife, auch zwischen den Fingern. Vermeiden Sie es, die Schleimhäute von Mund, Augen und Nase zu berühren bevor Sie sich die Hände gewaschen haben.
- **Beachten Sie die Husten und Niesetikette**
 - Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens ein bis zwei Meter Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.
 - Niesen oder husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch. Verwenden Sie dies nur einmal und entsorgen es anschließend in einem Mülleimer mit Deckel. Wird ein Stofftaschentuch benutzt, sollte dies anschließend bei 60°C gewaschen werden.
 - Und immer gilt: Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen!
 - Ist kein Taschentuch griffbereit, sollten Sie sich beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase halten und ebenfalls sich dabei von anderen Personen abwenden.
- **Halten Sie 1-2m Abstand zur anderen Personen** wenn Sie oder die Anderen erkrankt sind.
- **Achten Sie auf ausgewogene Ernährung** mit ausreichender Zufuhr von Obst und Gemüse.
- **Ausreichender Schlaf und Erholung** sowie regelmäßige Bewegung stärken das Immunsystem.

100-prozentigen Schutz vor Infektion wird es aber auch dadurch nicht geben. Informationen und Verhaltensempfehlungen wie Sie sich selbst und andere im Krankheitsfall schützen sollten finden Sie unter: www.infektionsschutz.de

Die Inkubationszeit einer Influenzainfektion - beträgt in der Regel ein bis zwei Tage. Im Mittel sind Erkrankte etwa vier bis fünf Tage nach Auftreten der ersten Symptome infektiös. Eine Virausscheidung ist aber auch schon vor Symptombeginn ist möglich.

Bei der neuartigen Coronavirusinfektion wurden Inkubationszeiten bis ca. 14 Tagen in einzelnen Fällen auch länger beobachtet. In wie weit während der Inkubationszeit und wie lange danach Infektiosität besteht ist derzeit noch nicht ausreichend geklärt.

Die Symptome bei Influenza sind plötzlicher Erkrankungsbeginn mit Muskel- und/oder Kopfschmerzen, Fieber, trockenem Reizhusten und Abgeschlagenheit. Weitere Symptome können Schweißausbrüche, aber auch Übelkeit/Erbrechen und Durchfall sein.

Die Symptome bei Coronavirus (SARS-CoV-2) In den meisten Fällen treten derzeit nur milde Krankheitsverläufe auf. Fieber, Husten, Gliederschmerzen und Erschöpfung können Symptome sein. Einige Betroffene leiden auch an Durchfall. Bei einem Teil der Erkrankten kann ein schwerer Verlauf mit Atemnot und Lungenentzündung auftreten. Wie viele der Erkrankten die Erkrankung nicht überleben ist derzeit unklar (1,5- 2%) da besonders die milden Verläufe vermutlich nicht erfasst wurden. Todesfälle traten allerdings bisher vorwiegend bei Patienten auf, die älter waren und/oder bereits zuvor an schweren Grunderkrankungen litten.

Weiterführende Informationen z.B. Infoplattform Landesgesundheitsamt Baden Württemberg: <https://www.gesundheitsamt-bw.de> z.B. Reiseempfehlungen: www.auswaertiges-amt.de Informationen der WHO unter: <https://www.who.int>