Mitteilungsblatt der
Gemeinde Pfronstetten

PFRONSTETTER NACHRICHTEN

Aichelau · Aichstetten · Geisingen · Huldstetten · Pfronstetten · Tigerfeld

Jahrgang 2020 | 12.03.2020 | Nummer 11

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

wir wollen, dass Sie gesund bleiben!

Deshalb möchten wir Sie mit dieser an alle Haushalte verteilten Ausgabe des Mitteilungsblatts über das informieren, was Sie selbst tun können, um gesund zu bleiben. Alle Informationen kommen vom Robert-Koch-Institut oder von der Weltgesundheitsorganisation WHO.

Wir sind weder Virologen noch allwissend, aber mit etwas Logik und dem gesunden Menschenverstand kann man viel dafür tun, dass sich das Virus möglichst langsam ausbreitet und dass möglichst wenige Menschen aus unserem Umfeld erkranken oder an der Krankheit sterben. So möchten wir diese Information verstanden wissen!

Bleiben Sie gesund!

Ihr

Reinhold Teufel, Bürgermeister

Hilft Panik?

Nein. Erfahrungen mit Epidemien in anderen Ländern haben gezeigt, dass die Reaktionen der Menschen auf Krankheiten weit mehr Probleme bereiten, als die Krankheiten selbst. Deshalb: Bleiben Sie ruhig und umsichtig, aber beachten Sie die Hinweise zum Schutz vor Ansteckung und Weiterverbreitung.

Was ist Corona?

Inzwischen sind in fast allen Bundesländern Infektionsfälle mit dem neuen Coronavirus (SARS-CoV-2) bestätigt worden. Corona-Viren gibt es schon länger, das bekannteste dürfte das SARS-Virus sein, das 2002/2003 für Aufregung sorgte. Aktuell haben wir es mit dem Corona-Virus SARS-CoV-2 oder auch COVID-19 genannt zu tun. Dieser Virus ist relativ neu, deshalb gibt es auch noch keine Impfstoffe. Solche wird es auch frühestens in ein bis zwei Jahren geben.

Das heißt, wir müssen lernen, mit dem Virus umzugehen.

Was macht Corona?

Es gibt keinen typischen Verlauf. In vielen Fällen werden Infizierte überhaupt nicht krank. Bei den meisten Erkrankten - als häufigste Symptome werden Fieber und Husten genannt - ist der Verlauf unkritisch. Bei geschätzt 20% der Erkrankten kann der Verlauf aber sehr ernst sein. Hier kommt es dann zu Lungenentzündungen bis hin zu tödlichem Lungenversagen.

Was soll ich tun, wenn ich Symptome habe?

Bei einem Verdacht auf das Coronavirus sollten sich Betroffene nur telefonisch an die Arztpraxen wenden und diese nicht persönlich aufsuchen. Der Hausarzt hat die Möglichkeit bei Verdachtsfällen den mobilen Bürgerdienst des Kreisgesundheitsamts zu verständigen, der den Abstrich in der häuslichen Umgebung des Patienten von 8 bis 20 Uhr vornimmt. Die Landkreisverwaltung hat ein Bürgertelefon eingerichtet. Es ist ab sofort von 8 bis 20 Uhr unter der Nummer **07121 480-4399** freigeschaltet.

Wie wird das Virus übertragen?

Es kann davon ausgegangen werden, dass die hauptsächliche Übertragung über Tröpfchen erfolgt, die hauptsächlich beim Husten ausgeschieden werden.

Die Übertragung kann einerseits dadurch erfolgen, dass man die „Hustenwolke“ eines Infizierten direkt einatmet. Es kann aber auch so laufen, dass die Tröpfchen mit den Viren auf eine Oberfläche prallen und dort liegen bleiben – das kann eine Wand sein, aber auch eine Türklinke oder ein Haltegriff. Genauso gut ein Lichtschalter, eine Tastatur oder eine Tischplatte. Dort können die Viren durchaus eine gewisse Zeit überleben! Fasst man nun solche Flächen an und sich anschließend in den Mund, in die Augen oder auch in die Nase, dann kann die Infektionskette schon geschlossen sein!

Wer ist besonders gefährdet?

Besonders gefährdet sind Raucher und Menschen mit Vorerkrankungen des Herzens und der Lunge (z.B.

Asthma, chronische Bronchitis). Außerdem Patienten mit chronischen Lebererkrankungen, mit Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), mit einer Krebserkrankung oder mit geschwächtem Immunsystem. Die Gefährdung steigt außerdem mit zunehmendem Alter. Glücklicherweise sind Kinder und junge Erwachsene bisher nahezu nicht als Risikogruppe aufgetreten, allerdings können sie das Virus weitertragen!

Auch wenn man selbst nicht zu den gefährdeten Personengruppen gehört, so hat man doch im persönlichen Umfeld immer auch Menschen, die dazu gehören. Deshalb sollte man nicht nur an sich selbst, sondern auch an die Menschen des nächsten Umfelds denken.

Die sogenannte Sterblichkeitsquote ist nach allem, was man weiß, stark vom Lebensalter abhängig. Bei den über 50jährigen können 1,5-2% der Erkrankten sterben, bei den über 80jährigen sind es schon über 15%!

Wird das Virus auch uns großflächig erreichen?

Bund und Land gehen davon aus, dass sich bis zu 60-70% der Bevölkerung infizieren werden. Dennoch ist es wichtig, Gegenmaßnahmen zu ergreifen! Zum einen kann hierdurch die Zahl der Erkrankungen zeitlich gestreckt werden, was die Krankenhäuser entlastet. Und zum anderen wird das Risiko für die besonders gefährdeten Bevölkerungsgruppen reduziert.

Wie kann sich jeder einzelne wirksam schützen?

Hände waschen, Hände waschen, Hände waschen!

Und zwar gründlich! Mit Seife mindestens 20 Sekunden lang alle Teile der Hand, die Handteller, die Finger, die Fingerzwischenräume und – mit Bürsten – den Bereich unter den Nägeln reinigen! Idealerweise dann die Hände mit Desinfektionsmittel einreiben – und zwar ebenso gründlich, wie dies beim Hände waschen beschrieben wurde.

Immer dann, wenn sie aus der Öffentlichkeit ins häusliche Umfeld zurückkommen: Hände waschen! Auch wenn Sie mit kranken Menschen in Kontakt kommen. Außerdem wenn Sie Tiere angefasst oder auch mit tierischen Ausscheidungen in Kontakt gekommen sind (Stallarbeit!). Auch vor, während und nach dem Zubereiten von Speisen sollte das Hände waschen obligatorisch sein, ebenso vor dem Essen und nach dem Besuch der Toilette. Und natürlich, wenn die Hände schmutzig sind.

Alle Oberflächen, die berührt werden, regelmäßig desinfizieren! Wenn Sie kein Desinfektionsmittel mehr bekommen, verwenden Sie Flüssigkeiten mit einem Alkoholgehalt von mindestens 60%. Das kann Spiritus oder auch Ethanol sein. Füllen Sie diese Flüssigkeit am besten in einen Pumpspender, den sie im Haushalt haben, und sprühen Sie damit regelmäßig alle entsprechenden Flächen ein. Seien Sie dabei aber vorsichtig, diese Stoffe sind hoch brennbar! Und wenn Sie die Hände damit desinfizieren, prüfen Sie die Hautverträglichkeit der Flüssigkeit, anschließend sollten Sie die mit einer Hautcreme nachfetten.

Um Tischplatten oder ähnliches abzuputzen, können Sie Einmaltücher (z.B. Babytücher) verwenden. Diese oder die reinigende Oberfläche mit der Desinfektionsflüssigkeit einsprühen und gründlich abputzen.

Auch Kugelschreiber und anderes, was von verschiedenen Menschen angefasst wird, regelmäßig so reinigen, ebenso Telefone und Mobiltelefone!

Wichtig: Die verwendeten Einmaltücher dann sofort verbrennen oder in geschlossenen Behältern entsorgen, also in der Mülltonne.

Wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen, lagern Sie eingehende Post einfach 2-3 Tage an einem sehr warmen oder sehr kalten Ort, idealerweise auf einem Balkon in der Sonne. Warm oder kalt mag das Virus nicht, ebenso wenig UV-Licht.

Beim Niesen und Husten hieß es bisher immer: Hand vor den Mund! Das ist jetzt vorbei, Mund und Nase sollten besser mit Einmaltaschentüchern oder hilfsweise der Armbeuge abgeschirmt werden.

Und das Händeschütteln war zwar bisher ein Zeichen von Respekt und Höflichkeit, in diesen Zeiten ist es aber ein vermeidbares Ansteckungsrisiko. Deshalb: Ein Lächeln und ein Winken reichen auch aus sind sicherer! Auch auf Umarmungen und Küsschen links und rechts können wir eine Zeit lang sicher verzichten!

Wo finde ich weitere Informationen?

Tagesaktuelle Informationen zum Coronavirus finden Sie auf der Internetseite des Bundesgesundheitsministeriums unter

www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html

Tiefergehende medizinische Informationen gibt es auf der Internetseite des Robert-Koch-Instituts unter

www.rki.de

Auch die Weltgesundheitsorganisation WHO informiert im Internet, leider nur auf Englisch, unter

www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

Das Gesundheitsamt des Landkreises hat unter der Telefonnummer 07121 480-4399 ein Bürgertelefon eingerichtet. Bei Symptomen wie Husten, Fieber oder Atemschwierigkeiten melden Sie sich telefonisch bei Ihrem Hausarzt. Außerhalb der Öffnungszeiten der Praxen ist die Hotline der Kassenärztlichen Vereinigung 116 117 rund um die Uhr erreichbar.

Das Thema wird uns eine Weile beschäftigen! Bitte schneiden Sie diese Doppelseite aus und bewahren Sie sie in greifbarer Nähe auf!