

Hygiene- und Verhaltensmaßnahmen zum Schutz vor SARS-CoV-2 Infektionen

Warum brauchen wir Hygiene- und Verhaltensmaßnahmen?

Hygiene- und Verhaltensmaßnahmen sind ein Grundpfeiler der Pandemiebekämpfung. Um die Ausbreitung von SARS-CoV-2 weiter einzudämmen ist es essenziell, diese Maßnahmen durchzusetzen. Hier erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Hygiene- und Verhaltensregeln und deren Effekt zur Verminderung von Infektionen mit SARS-CoV-2 und der Durchbrechung von Infektionsketten.

Die wichtigsten Maßnahmen im Überblick

Händewaschen



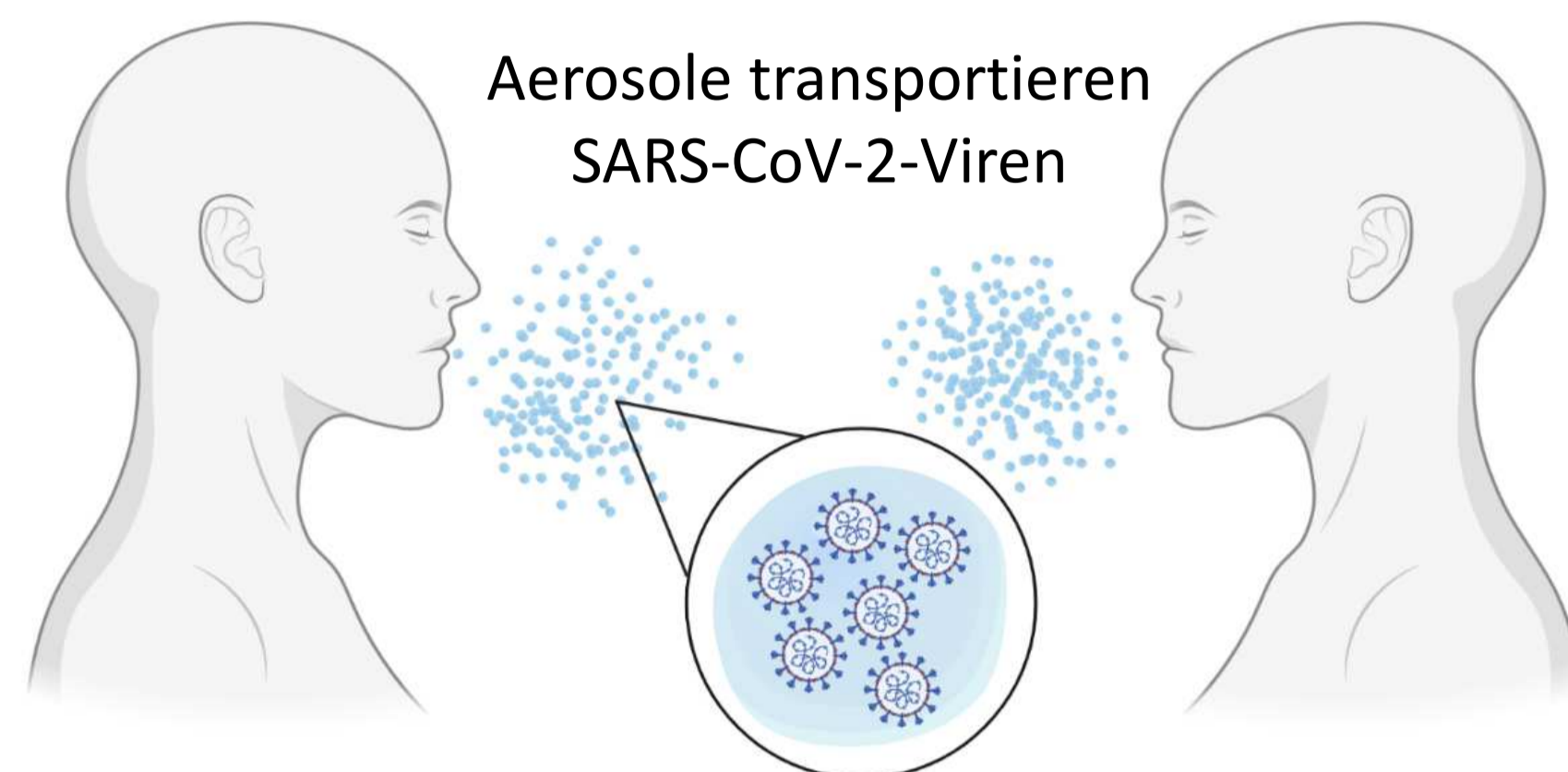
Regelmäßiges Händewaschen entfernt Mikroben von der Handfläche, und hilft so, die Verbreitung über Oberflächen und Schleimhäute zu verringern. Erst ab einer Waschzeit von 20 – 30 Sekunden wird der Großteil der Keime entfernt, weshalb ein gründliches Waschen besonders wichtig ist. Keime werden auf feuchten Händen leichter übertragen. Deshalb sollten die Hände nach dem Waschen sorgfältig und mit einem sauberen Handtuch getrocknet werden.

Gesichtskontakt vermeiden



Durch Kontakt der Hände mit Oberflächen und Gegenständen können Krankheitserreger wie SARS-CoV-2 an den Händen haften bleiben. Deshalb ist es zusätzlich zum Händewaschen wichtig, Berührungen im Gesicht zu vermeiden. Während unsere Haut durch ihre trockene Oberfläche dem Überleben von Viren entgegenwirkt, stellen die Binde- und Schleimhäute in den Augen, der Nase und der Mundhöhle als feuchte Oberflächen Eintrittspforten für Erreger dar.

Wie schützen Masken?



Aerosole transportieren SARS-CoV-2-Viren

Hohes Infektionsrisiko

SARS-CoV-2 – Übertragung mittels Tröpfcheninfektion

Beim Atmen, Sprechen, Niesen und Husten bilden sich Aerosolpartikel (größere Tröpfchen und kleinere Aerosole), welche unter anderem SARS-CoV-2-Viren enthalten können. Sie fallen nicht zu Boden, sondern schweben in der Luft. Dadurch entsteht bei Nähe zu einer infizierten Person das Risiko, die Aerosolpartikel einzuatmen und sich zu infizieren.



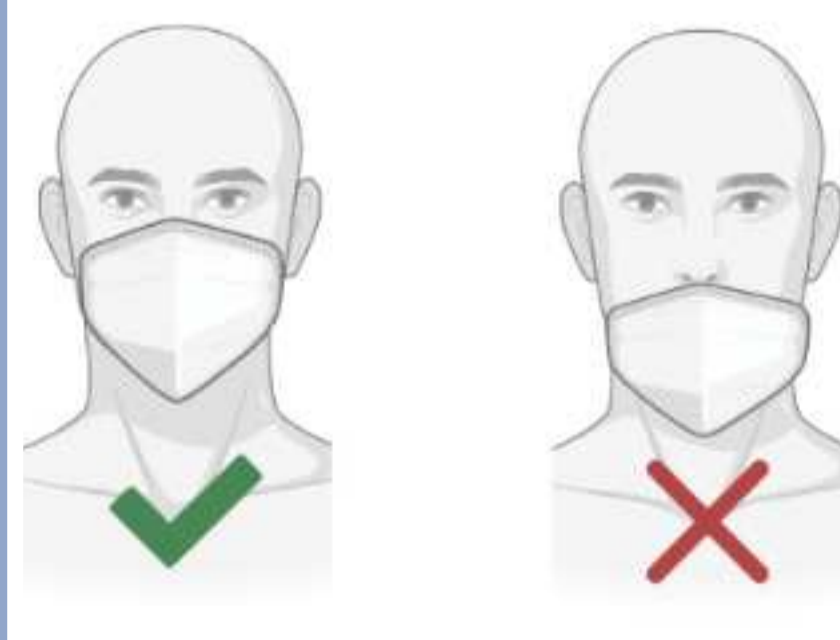
Masken reduzieren Verbreitung von SARS-CoV-2 Viren

Geringes Infektionsrisiko

Verringertes Risiko einer COVID-19 Ansteckung durch Masken

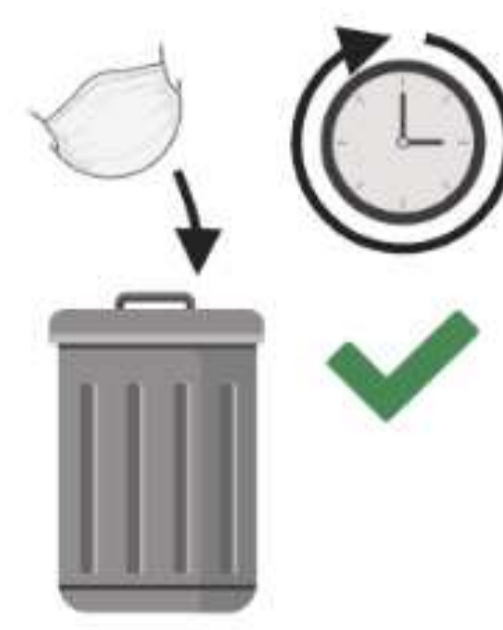
Masken wirken wie ein Filter und können SARS-CoV-2 transportierende Aerosole zurückhalten. Dadurch lassen sich COVID-19 Ansteckungen verhindern. Wissenschaftliche Daten zeigen, dass ein mindestens 5-mal geringeres Risiko einer Infektion durch das Tragen einer Maske besteht¹. FFP2-Masken schützen besser, da sie bei korrekter Verwendung Partikel mit $>0.3 \mu\text{M}$ Größe zu 94% filtern können, und damit bis zu 10-mal kleinere Partikel filtern als der herkömmliche Mund-Nase-Schutz (MNS)².

Masken schützen nur bei korrekter Anwendung



Die Maske schützt nur, wenn sie korrekt getragen wird. Mund und Nase müssen vollständig bedeckt sein, und die Maske sollte eng anliegen.

FFP2 Masken sind Einmal-Produkte und durchfeuchtete Masken verlieren ihre Funktion. Durch eine Trockenzeit von sieben Tagen oder durch Backen im Ofen bei 60°C kann man die Maske bis zu 5 mal wiederverwenden. Spätestens dann sollte sie unbedingt entsorgt werden.

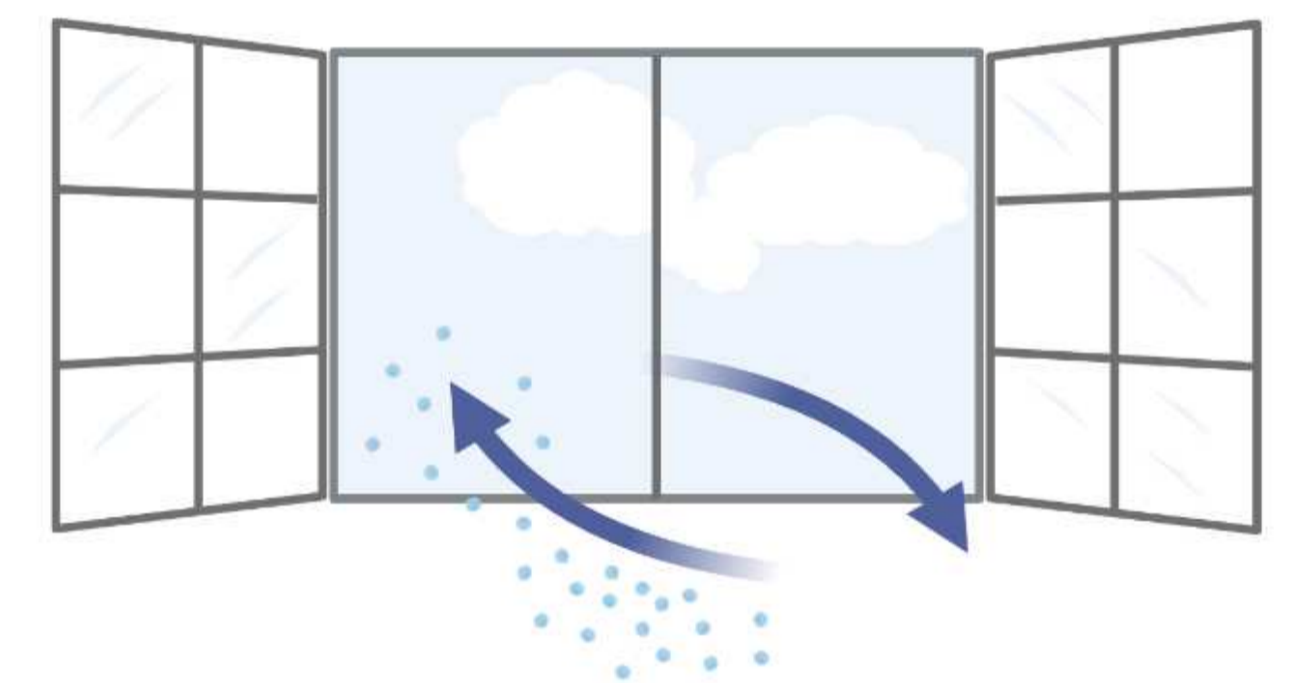


Etikette



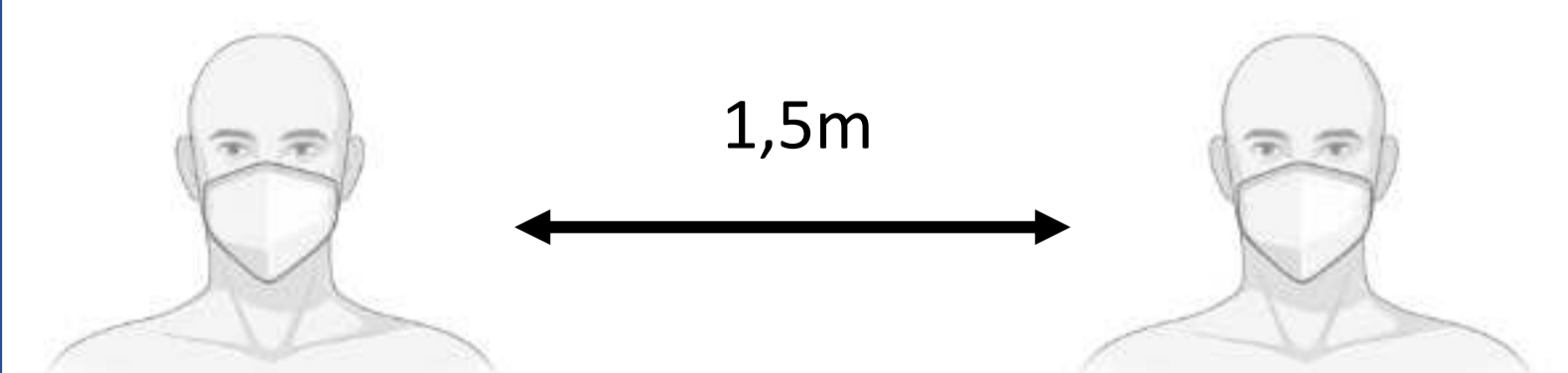
Beim Niesen und Husten werden besonders viele und größere Aerosolpartikel erzeugt, die sich durch den stärkeren Luftstrom weit im Raum verteilen. Die Reichweite bei kleinen Partikeln liegt hier bei bis zu 3 Metern. Durch das Tragen der Maske wird dies zwar eingedämmt, dennoch können die Aerosolpartikel nicht zu 100% zurückgehalten werden. Deshalb sollte trotz Maske in ein frisches Taschentuch oder in die Armbeuge gehustet/geniest werden.

Lüften



Ohne Zufuhr von Außenluft können sich in der Luft schwebende Partikel besonders weit verbreiten und lange verweilen. Insbesondere in Innenräumen mit hoher Belegung kommt es über die Zeit zur Ansammlung von Aerosolpartikeln. Durch regelmäßige Luftzufuhr von außen wird ein Großteil der Partikel abgeführt. Es wird empfohlen mehrmals täglich für 10-15 min durch Stoß- oder Querlüfttechnik zu lüften.

Abstand halten



Selbst mit Maske und regelmäßigem Lüften, verbleibt eine Wahrscheinlichkeit, sich im Umkreis von 1-2 Metern einer infizierten Person anzustecken. Deshalb trägt der Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen zusätzlich dazu bei, sich und Andere vor einer Infektion zu schützen.

Quellen: 1. Chu et. al. Physical distancing, face masks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of SARS-CoV-2 and COVID-19: a systematic review and meta-analysis. *Lancet*, 395 10242 (2020).
2. Sommerstein et. al. Risk of SARS-CoV-2 transmission by aerosols, the rational use of masks, and protection of healthcare workers from COVID-19. *Antimicrob Resist Infect Control* 9, 100 (2020).
3. „Alltag in Zeiten von Corona: Schutz durch AHA+L+A“ unter: <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/alltag-in-zeiten-von-corona.html>, abgerufen am 08.04.2021