

## **Corona-Pandemie – Verschwörungstheorien, Falschmeldungen und Fakten rund um die Hygieneschutzregeln**

Die Corona Pandemie hat bei vielen Menschen Ängste und Verunsicherungen ausgelöst. Es gibt nach wie vor keine klaren Erklärungen für die Ursachen der globalen Corona-Krise. Falschmeldungen und Verschwörungstheorien über Corona, Politiker, Virologen und Mediziner sind momentan stark vertreten, sowohl im Internet als auch in der öffentlichen Meinung. Falsche Informationen können allerdings den Verlauf der Krankheit verschlimmern, denn sie verändern das Verhalten der Menschen und damit gefährden sie sich selbst und andere, wenn sie die Hygieneschutzregeln nicht mehr einhalten. Seriöse Internet-Quellen um Informationen zum Corona-Virus zu checken sind: <https://www.mimikama.at/?s=corona>, <https://correctiv.org/faktencheck/coronavirus/>, <https://www.tagesschau.de/faktenfinder/>.

Das Covid-19 Virus und dessen weltweite Verbreitung ist eine neue Situation für die Wissenschaftler\*innen und Ärzt\*innen. Medikamente und Impfungen sind noch in der Testphase. Um die Entstehung gibt es verschiedene Erklärungsmodelle und Theorien. Nichtsdestotrotz ist und bleibt es wichtig, um sich und andere vor einer Infektion zu schützen, Hygiene-Regeln im Alltag anzuwenden. Diese wichtigen Maßnahmen senken das Infektionsrisiko für alle:

### **1. Abstand von 1,5 Metern halten**

Immer den Abstand von 1,5 Meter halten- auch beim Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung.

### **2. Mund-Nasen-Bedeckung tragen.**

Die Infektion mit dem Corona-Virus entsteht unter anderem durch Speichel-Tröpfchen, die beim Husten, Niesen oder Sprechen in die Luft gelangen.

- Eine Mund-Nasen-Bedeckung in Bayern gilt für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren.
- Kinder unter 6 Jahren dürfen eine Mund Nasen Bedeckung tragen, müssen das aber nicht – vor allem dann nicht, wenn sie ständig die Bedeckung anfassen
- **WICHTIG:** Kinder unter einem Jahr dürfen keine Mund-Nasen –Bedeckung tragen.
- Eine Mund-Nasen-Bedeckung bremst die Speichel-Tröpfchen und damit das Virus in der Ausbreitung.
- Die Mund –Nasen- Bedeckung schützt nicht die Trägerin sondern das Gegenüber. Erst wenn alle Personen eine Mund-Nasen-Bedeckung tragen

und den Abstand von 1,5 Meter einhalten, schützen sich alle gegenseitig vor einer Ansteckung.

- Vor dem Aufsetzen der Mund-Nasen-Bedeckung sind die Hände gründlich mit Seife etwa 30 Sekunden zu waschen oder zu desinfizieren.
- Mund-Nasen-Bedeckungen sollten am Gesicht dicht anliegen und durch einen verformbaren Nasensteg gut den Nasen-Wangen Bereich abschließen, so dass beim Sprechen, Husten und Niesen keine Tröpfchen herausgeschleudert werden.
- Eine Mund-Nasen-Bedeckung ist zu wechseln, wenn sie durch die Atemluft durchfeuchtet ist. Bei einer Durchfeuchtung können sich Keime ansiedeln. Die Mund Nasen Bedeckung ist regelmäßig zu wechseln und zu reinigen.
- Beim Abnehmen die Mund-Nasen-Abdeckung an den Bändern anfassen und absetzen. Danach die Hände gründlich mit Seife 30 Sekunden waschen oder desinfizieren.
- Mund-Nasen-Bedeckungen aus Stoff sind nach der Benützung in einem Beutel luftdicht verschlossen aufzubewahren oder sofort mit einem Waschmittel zu waschen: Am besten bei 95 Grad Celsius oder mindestens bei 60 Grad Celsius.
- Mund-Nasen-Bedeckungen mit Drahtbügel nicht in der Mikrowelle desinfizieren. Hier besteht Brandgefahr.
- Durch das Material (empfohlen ist 100%Baumwolle) der Mund-Nasen-Bedeckung kann die Ausatemluft mit Kohlendioxid, das ein Gas ist, entweichen und auch Sauerstoff, auch ein Gas, eingeatmet werden.
- Bei der Mund-Nasen Bedeckung aus Stoff, kann je nach Stoffdicke das Atmen erschwert werden. Für Menschen mit schweren gesundheitlichen oder psychischen Krankheiten, wie z.B. Herz- und Lungenerkrankungen oder Angststörungen, Panikattacken klärt der behandelnde Arzt welche Maßnahme Sinn machen, ob etwa z.B. alternativ ein Schutzvisier getragen werden kann. Wenn das nicht geht, dann muss dann ein ärztliches Attest erstellt werden, dass das Tragen der Maske aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich. Das Attest muss dem Ordnungsamt vorgelegt werden, denn grundsätzlich kann nur das Ordnungsamt eine Befreiung von der Maskenpflicht anordnen.
- Durch das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung können gemäß BfArM (Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte) die Geschwindigkeit des Atemstroms oder des Speichel-/Schleim-Tröpfchens reduziert werden. Visiere dagegen könnten in der Regel maximal die direkt auf die Scheibe auftretenden Tröpfchen auffangen. Die Verwendung von Visieren kann daher nach dem RKI (Robert Koch Institut) nicht als gleichwertige Alternative zur Mund Nasen Bedeckung angesehen werden.

### **3. Händehygiene beachten**

Die Hände ausreichend lang, etwa 30 Sekunden mit Seife unter fließendem Wasser waschen.

Zur Desinfektion sind Mittel mit nachgewiesener Wirksamkeit, mit dem Wirkungsbereich "begrenzt viruzid" (wirksam gegen behüllte Viren), "begrenzt viruzid PLUS" oder "viruzid" anzuwenden.

#### **4. Richtiges Niesen, Husten und Nase putzen**

Um die Hände nicht zu verunreinigen, in die Armbeuge niesen und husten.  
Benützte Taschentücher am besten in Mülleimer mit Deckel entsorgen.

#### **5. Lüften**

Mittlerweile gehen die Wissenschaftler davon aus, dass Covid-19 auch durch feine Schwebeteilchen in der Luft- auch Aerosole genannt, verbreitet wird. Maßnahmen wie regelmäßiges, längeres Lüften von Räumen und offene Fenster und Türen verbessern die Raumbelüftung und senken die Anzahl der Schwebeteilchen in der Luft.

#### **6. Einmalhandschuhe**

Längeres Tragen oder Mehrfachverwendung von Einmalhandschuhen wird nicht empfohlen. Denn je häufiger und länger sie wiederverwendet werden, umso löchriger werden sie. Besser ist es stattdessen die Hände zu desinfizieren.

Wenn Einmalhandschuhe doch getragen werden, dann sind diese gezielt und kurz für einzelne Verrichtungen zu verwenden wie z.B. im Supermarkt um den Einkaufswagen zu schieben oder um die Türgriffe anzufassen. Danach sollten die Einmalhandschuhe sofort entsorgt werden: Dabei beachten, dass die Hände das Außenmaterial der Handschuhe nicht berühren und danach sollten die Hände desinfiziert werden.

Wenn Einmalhandschuhe getragen werden, sollten die Nägel kurz gehalten werden, keine Ringe, keine Armbänder usw. tragen, da diese die Einmalhandschuhe beschädigen können. Vor dem Anziehen der Handschuhe sind die Hände gründlich mit Seife und Wasser etwa 30 Sekunden zu waschen oder zu desinfizieren.

#### **Quellen:**

<https://www.apotheken-umschau.de/Coronavirus/Corona-Krise-So-entstehen-Verschwoerungstheorien-558767.html>

<https://www.mimikama.at/?s=corona>

<https://correctiv.org/faktencheck/coronavirus/>

<https://www.tagesschau.de/faktenfinder/>

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus.html>

[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html;jsessionid=31261DC4ABED394F0C0ED1D745AFE757.internet101](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html;jsessionid=31261DC4ABED394F0C0ED1D745AFE757.internet101)

03.06.2020

ViSdP Feyza Palecek

Donna Mobile AKA e.V., Landsberger Str. 45a, 80339 München

[www.donnamobile.org](http://www.donnamobile.org)