

Patient Education

Verhindern der Verbreitung einer Infektionskrankheit

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

Zu diesem Thema

Krankheiten, die sich leicht verbreiten, gab es schon immer. Manchmal werden diese Krankheiten von einer Person auf die andere übertragen. Manchmal werden sie von Tieren auf Menschen übertragen. In anderen Fällen verbreiten sie sich mithilfe von Erregern im Wasser, Boden, in Lebensmitteln oder in der Luft.

Einige Krankheiten wie z. B. Masern können durch eine Impfung verhindert oder kontrolliert werden. Andere Krankheiten können nicht mit einer Impfung oder Medikamenten behandelt werden. Aus diesem Grund ist es wichtig, die Verbreitung von Krankheiten zu verhindern.

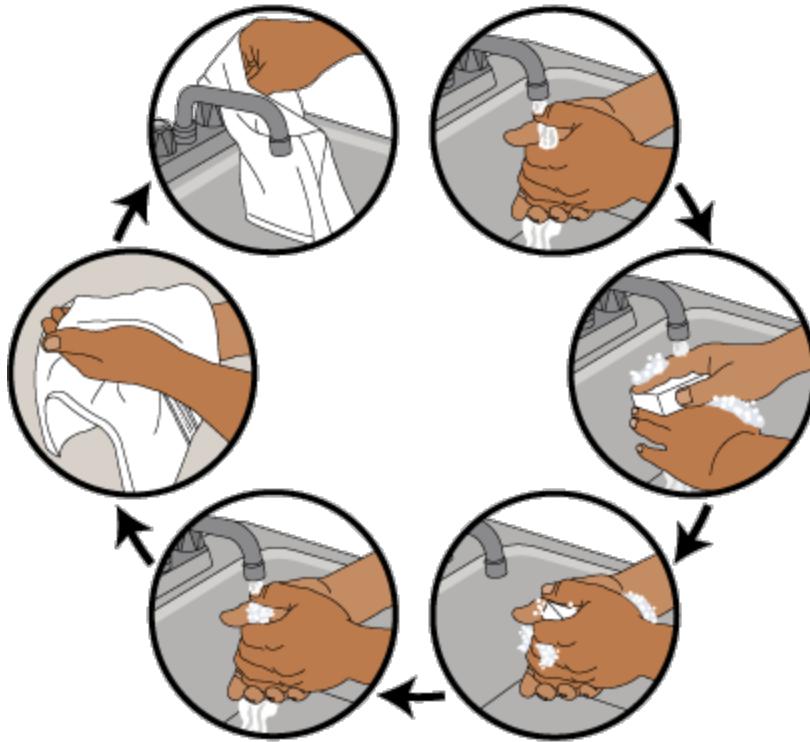
Allgemein

Regierungen und Krankenhäuser können bestimmte Maßnahmen ergreifen, um die Menschen zu trennen und ihre Bewegungsfreiheit einzuschränken. Jede dieser Maßnahmen erfüllt einen anderen Zweck bei der Verhinderung oder Begrenzung der Verbreitung der Krankheit.

- Isolation
 - Wird eingesetzt, wenn Menschen bereits erkrankt sind
 - Kann zu Hause, in einem Krankenhaus oder in einer Klinik geschehen
 - Die kranke Person wird oft von anderen Menschen getrennt.
- Quarantäne
 - Wird eingesetzt, um Menschen, die einem Risiko ausgesetzt waren, jedoch noch nicht erkrankt sind, von anderen gesunden Menschen fernzuhalten
 - Kann zu Hause oder an einem ausgewählten Ort geschehen
 - Gesundheitsbeamte können Sie auffordern, Ihre Temperatur zu messen und ihnen Ihre Anzeichen zu melden.
- Soziale Distanzierung
 - Schränkt den engen Kontakt zwischen gesunden Menschen ein. Das heißt, einen Mindestabstand von 1,8 Metern (6 Fuß) zu anderen zu halten.
 - Schulen und Arbeitsstätten können schließen oder Möglichkeiten für das Lernen oder Arbeiten von zu Hause aus bieten.

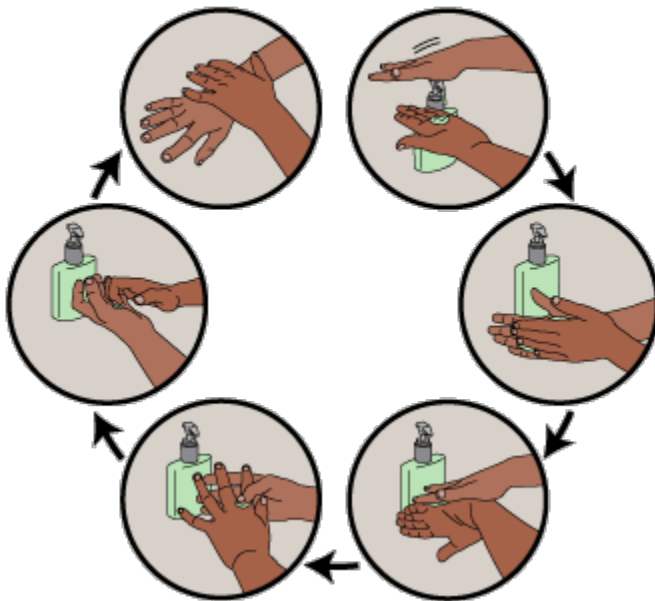
- Gesellschaftliche Veranstaltungen können abgesagt werden. Einige Geschäfte, Restaurants, Fitnessstudios, Theater usw. können zum Schutz der Öffentlichkeit schließen.

Händewaschen



20 Sekunden
lang gut reiben

Handhygiene



Gesund bleiben



Was kann ich tun, um diesem Gesundheitsproblem vorzubeugen?

- Waschen Sie sich häufig die Hände mit Wasser und Seife, und zwar mindestens 20 Sekunden lang, vor allem nach dem Husten oder Niesen. Wenn Wasser und Seife nicht zur Verfügung stehen, verwenden Sie Handdesinfektionsmittel auf Alkoholbasis mit einem Alkoholgehalt von mindestens 60 Prozent. Reiben Sie sich die Hände mindestens 20 Sekunden lang mit dem Desinfektionsmittel ein.
- Fassen Sie sich nicht an die Nase, die Augen oder den Mund. Erreger gelangen meist über diese Stellen in den Körper.
- Teilen Sie weder Ihre Handtücher, Taschentücher, Lebensmittel noch Ihre Getränke mit erkrankten Personen.
- Vermeiden Sie Menschenmengen. Versuchen Sie, so weit wie möglich zu Hause zu bleiben. Waschen Sie sich regelmäßig die Hände, wenn Sie sich in einer Menschengruppe aufhalten müssen. Versuchen Sie, einen Mindestabstand von 1,8 Metern (6 Fuß) zu halten. Vermeiden Sie Händeschütteln, Umarmungen und Abklatschen.
- Lassen Sie sich jedes Jahr gegen Grippe impfen.

So vermeiden Sie, dass sich Bakterien in Ihrer Wohnung oder an anderen Orten ausbreiten:

- Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie krank sind. Halten Sie sich nach Möglichkeit in einem separaten Zimmer auf. Häufig können Sie Erreger bereits einige Tage, bevor Sie Anzeichen haben, und solange Sie noch Symptome haben, übertragen.

- Bedecken Sie Mund und Nase mit einem Tuch, wenn Sie husten oder niesen. Sie können auch in Ihren Ellenbogen husten. Werfen Sie benutzte Taschentücher in den Müll und waschen Sie Ihre Hände, wenn Sie benutzte Taschentücher angefasst haben.
- Halten Sie Ihr Haus sauber, indem Sie Theken, Waschbecken, Armaturen, Türgriffe, Telefone, Fernbedienungen und Lichtschalter mit einem Reinigungsmittel mit Bleiche oder einem anderen Desinfektionsmittel abwischen. Spülen Sie Geschirr im Geschirrspüler oder mit heißem Seifenwasser. Viele Erreger können auf festen Oberflächen mindestens 24 Stunden lang überleben.

Hilfreiche Tipps

Es kann belastend sein, unter Quarantäne gestellt zu werden. Im Folgenden sind einige Tipps, die etwas Erleichterung bringen können.

- Arbeiten Sie einen Plan aus, bevor eine Quarantäne eingerichtet wird. Rechnen Sie mit einem häuslichen Aufenthalt von mindestens 2 Wochen für alle Familienmitglieder und Haustiere.
- Legen Sie einen ausreichenden Vorrat an Lebensmitteln und Wasser für alle Personen an.
- Stellen Sie sicher, dass Sie über ein funktionsfähiges Thermometer und ein fiebersenkendes Medikament wie Acetaminophen verfügen.
- Besorgen Sie sich reichlich Taschentücher, Handdesinfektionsmittel und Reinigungsartikel.
- Stellen Sie sicher, dass Sie eine ausreichende Menge an verschreibungspflichtigen Medikamenten haben, die jede Person unter Umständen für einige Wochen benötigt. Berücksichtigen Sie beim Erstellen Ihres Plans Dinge wie Arbeit, Schule und Kinderbetreuung. Möglicherweise müssen Sie Ihren normalen Aktivitäten wie Arbeit oder Schule von zu Hause aus nachgehen.
- Überlegen Sie sich, wie Sie während dieser Zeit mit Familie und Freunden in Kontakt bleiben werden.
- Sichern Sie sich eine zuverlässige Informationsquelle in Bezug auf die Quarantäne. Verwenden Sie einfache Begriffe, um die Quarantäne kleinen Kindern zu erklären.
- Überlegen Sie sich, wie Sie sich um ein Familienmitglied kümmern könnten, wenn dieses krank wird. Werden Sie in der Lage sein, es von den anderen Haushaltsmitgliedern zu trennen?

Verwendung dieser Verbraucherinformationen und rechtliche Hinweise:

Diese Informationen sind nicht als spezifische medizinische Auskunft zu verstehen und ersetzen nicht die Informationen, die Sie von Ihrem Gesundheitsdienstleister erhalten. Es handelt sich lediglich um eine kurze Zusammenfassung allgemeiner Informationen. Es sind NICHT alle Informationen zu Krankheitsbildern, Erkrankungen, Verletzungen, Tests, Verfahren, Behandlungen, Therapien, Nachsorgeanweisungen oder Entscheidungen für eine bestimmte Lebensweise enthalten. Sie müssen mit Ihrem Gesundheitsdienstleister sprechen, um vollständige Informationen über Ihre Gesundheit und Behandlungsmöglichkeiten zu erhalten. Diese Informationen sollten nicht bei der Entscheidung für oder gegen den Rat, die Anweisungen oder Empfehlungen Ihres Gesundheitsdienstleisters verwendet

werden. Nur Ihr Gesundheitsdienstleister verfügt über das Wissen und die Ausbildung, Ihnen den richtigen Rat zu geben.



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All Rights Reserved.