

Liebe Leserin, lieber Leser,

zur Zeit erleben wir die Ausbreitung des Corona Virus SARS-COV-2 in Deutschland.

Diese Ausbreitung ist bislang so gering, dass Einzelfälle noch verfolgt werden können. Hierbei kommt es vor allem auf die Ermittlung und Untersuchung von Kontaktpersonen an.

Allerdings ist auch mit einer weiteren Ausbreitung des Virus zu rechnen.

Diese Ausbreitung kann durch richtiges Verhalten erheblich vermindert werden. Hierfür trägt jeder Einzelne eine hohe Verantwortung.

### **Beherzigen Sie bitte die Hygieneregeln:**

- Begrüßung immer ohne Handschlag oder Umarmung
- Mindestabstand von anderen Personen 1 m, sicher sind erst 2 m
- regelmäßige Händereinigung - mind. 20-30Sec. Einseifen - siehe:  
<https://www.infektionsschutz.de/mediathek/filme/filme-zum-richtigen-haendewaschen.html>
- nicht ins Gesicht fassen (wenn doch, anschließende Händereinigung)
- Husten und Niesen nur in Einmaltaschentuch (anschließend entsorgen) o. in die Ellenbeuge
- nur Einmaltaschentücher verwenden und anschließend entsorgen
- Meiden Sie Menschengruppen bis zum Abklingen der Infektionswelle

Wer eine Infektion bei sich befürchtet, sollte zuerst selbst seinen Gefährdungsgrad ermitteln!

Hierzu stehen eine Reihe von Seiten im Internet zur Verfügung (Kontakt nach Heinsberg?):

[https://www.kbv.de/html/themen\\_44232.php](https://www.kbv.de/html/themen_44232.php)

<https://www.kvno.de/downloads/newsletter/corona.pdf>

[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV\\_node.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV_node.html)

Da wir zur Zeit eine wesentlich höhere Infektionsrate mit unserer normalen üblichen Wintergrippe erleben, sind die meisten Beschwerden genau auf diese „normale“ Grippe oder eine banale Erkältung zurückzuführen. Erst wenn zu den Beschwerden auch ein möglicher Kontakt zu Infizierten kommt, ist ein Infektionsverdacht begründet. In diesem Fall bleiben Sie auf jeden Fall zunächst zu Hause und suchen telefonisch medizinischen Rat!

Bitte vermeiden Sie um jeden Preis Spontanbesuche in Arztpraxen oder Krankenhäusern.

Sie erhöhen hiermit Ihre eigene Infektionswahrscheinlichkeit erheblich und gefährden womöglich noch andere.

Bitte rufen Sie Ihren Hausarzt oder uns an und lassen sich telefonisch beraten. Erreichen Sie uns nicht, rufen Sie bitte die **Arztrufzentrale unter der Tel.-Nr. 116117** an und lassen sich telefonisch beraten. Die Stadt Köln hat ein **Bürgertelefon** eingerichtet: **0221-221-33500** - auch hier können Sie sich informieren (Mo.-Fr. von 8.00-18.00Uhr).

Bereits telefonisch lässt sich mit großer Wahrscheinlichkeit abklären, ob es sich um eine banale Erkältung handelt oder sich der Verdacht auf eine Coronainfektion erhärtet.

Die banale Erkältung können Sie in der Regel mit Hausmitteln entsprechend unseren Empfehlungen zur Erkältungsprophylaxe selbst zu Hause behandeln. **Im Zweifel telefonische Rücksprache** (s.o.)!! Erst wenn sich der Verdacht auf eine Coronainfektion erhärtet, ist ein Abstrich indiziert. Dieser sollte in Ihrem häuslichen Umfeld vom zuständigen Hausarzt oder einem von der Arztrufzentrale zu organisierenden Hausbesuch bei Ihnen zu Hause durchgeführt werden.

Des weiteren gibt es in Köln auch die Möglichkeit, diesen Abstrich nach Anmeldung durch Ihren behandelnden Arzt in einem speziellen Zentrum durchführen zu lassen.

Infizierte Patienten bleiben zu 80 % beschwerdefrei. Von den restlichen Patienten leiden die meisten unter den üblichen Grippebeschwerden wie Schnupfen, Husten, Kopfschmerz, manchmal mit Fieber. Ca. 5 % der infizierten Patienten benötigen stationäre Behandlung und bei weniger als einem Prozent kommt es zu lebensbedrohlichen Situationen.

**Schützen Sie sich, Ihre Angehörigen und alle Mitmenschen durch besonnenes Verhalten!  
Dies hilft uns allen, die Infektionen in Anzahl und Verlauf abzumildern!**