

Wie Sie sich vor COVID-19 schützen

Steve Jones
EU-IPFF Board Member
13th April 2020

COVID-19 ist eine neue Krankheit, die Ihre Lungen und Atemwege beeinträchtigen kann. Sie wird durch ein Virus namens Coronavirus verursacht. Jeder kann sich mit COVID-19 anstecken, wenn er mit jemandem in Kontakt gekommen ist, der das Virus trägt.

Zu den Patienten mit hohem Risiko für Covid-19 gehören

(i) Menschen über 70 Jahre

(ii) Menschen mit einer Vorerkrankung wie chronischen Atemwegserkrankungen, Herzkrankheiten, Diabetes oder Bluthochdruck,

(ii) Menschen, die Immunsuppression und einige andere Medikamente einnehmen

Alle Patienten mit Lungenfibrose (PF) sollten sich als extrem anfällig gegenüber dem Coronavirus (COVID-19) betrachten.

Hinweise zur Vermeidung einer Infektion mit COVID-19

Das EU-IPFF hat mit Unterstützung unserer wissenschaftlichen Beratergruppe die folgenden Leitlinien erarbeitet. Er basiert auf Informationen, die von Action for Pulmonary Fibrosis, UK, mit großzügiger Unterstützung von Galapagos zur Verfügung gestellt wurden, und wird Ihnen helfen, eine Infektion mit dem Coronavirus zu vermeiden.

Wenn Sie ein Lungenfibrose-Patient sind, der sich allein oder mit seinem Partner selbst isoliert

Es wird Ihnen dringend empfohlen, stets zu Hause zu bleiben und den persönlichen Kontakt mit anderen zu vermeiden. Zu Hause ist der sicherste Ort für Sie. Sie können ein Fenster öffnen oder in den Garten gehen, aber halten Sie in diesem Fall einen Sicherheitsabstand zu Ihren Nachbarn ein.

Der Kontakt mit Personen, die Symptome des Coronavirus (COVID-19) aufweisen, ist strikt zu vermeiden. Zu diesen Symptomen gehören eine hohe Temperatur über 37,8 °C und/oder neuer und anhaltender Husten.

Nehmen Sie an keinen Versammlungen teil. Dazu gehören Zusammenkünfte von Freunden und Familienmitgliedern in privaten Räumen wie Familienhäusern, Hochzeiten und Gottesdiensten.

Gehen Sie nicht in die Praxis Ihres Arztes oder ins Krankenhaus - alle Kontakte mit dem Gesundheitspersonal sollten per Telefon, Internet oder Videokonferenz erfolgen

Bitten Sie darum, Lebensmittel- oder Medikamentenlieferungen an der Tür zu hinterlassen, um den Kontakt zu minimieren. Seien Sie wachsam und wischen Sie alles, was in Ihr Haus kommt, mit Desinfektionsmittel ab. Das Virus kann drei Tage lang auf Plastik- oder Metalloberflächen und einen Tag auf Pappe oder Papier leben.

Mit Familie und Freunden über Telefon, Internet und soziale Medien in Kontakt bleiben

Anmerkung:

Bitte lesen Sie die offiziellen Ratschläge in Ihrem Land und konsultieren Sie die von Ihrer nationalen Lungenfibrose-Patientenorganisation veröffentlichten Informationen (Links finden Sie hier). Der Zeitraum, für den Sie sich selbst isolieren müssen, ist von Land zu Land unterschiedlich.

Personen, die weniger als sechs Monate zu leben haben, oder einige andere unter besonderen Umständen, können sich entscheiden, den Rat nicht zu befolgen.

Wenn Sie mit anderen Menschen zusammenleben, die sich nicht selbst isolieren

Wenn Sie Ihr Haus mit anderen teilen, verringern Sie Ihr Risiko, sich COVID-19 einzufangen, wenn Sie es mit anderen teilen:

Halten Sie einen Abstand von 2 Metern (3 Stufen) zu anderen Familienmitgliedern ein, schlafen Sie allein und benutzen Sie, wenn möglich, separate Handtücher und ein separates Badezimmer.

Halten Sie gemeinsam genutzte Räume wie Küchen, Badezimmer und Sitzecken gut belüftet und minimieren Sie die Zeit, die andere Familienmitglieder in diesen Bereichen verbringen, so weit wie möglich.

Reinigen Sie gemeinsam genutzte Badezimmer jedes Mal, wenn sie benutzt werden, und versuchen Sie, die Küche zu unterschiedlichen Zeiten zu benutzen. Familienbesteck und -geschirr sollte gut gewaschen werden. Verwenden Sie für das verwendete Besteck und Geschirr ein separates Geschirrtuch.

Bringen Sie alle im Haus dazu, sich häufig die Hände zu waschen (20 Sekunden mit Seife), vermeiden Sie es, ihr Gesicht zu berühren, und reinigen Sie häufig berührte Oberflächen.

Wenn Sie jemanden mit Lungenfibrose betreuen

Es gibt einfache Schritte, die Sie unternehmen können, um das Risiko von COVID-19 für diejenigen, die Sie pflegen, zu verringern:

Sorgen Sie nur für die Pflege, die notwendig ist - machen Sie keine unnötigen Besuche oder längere Besuche als nötig

Waschen Sie sich bei Ihrer Ankunft und oft auch während Ihres Besuchs die Hände mit Wasser und Seife für mindestens 20 Sekunden oder benutzen Sie Handdesinfektionsmittel.

Bedecken Sie Ihren Mund und Ihre Nase mit einem Taschentuch oder Ihrem Ärmel (nicht Ihre Hände), wenn Sie husten oder niesen. Legen Sie gebrauchte Taschentücher sofort in den Abfalleimer und waschen Sie sich danach die Hände.

Besuchen oder betreuen Sie sie nicht, wenn Sie sich unwohl fühlen - treffen Sie stattdessen alternative Vorkehrungen für ihre Pflege.

Informieren Sie sie darüber, wen sie anrufen sollen, wenn sie sich unwohl fühlen - wie sie dringenden medizinischen Rat oder Notdienste in Anspruch nehmen können.

Achten Sie jederzeit auf Ihr eigenes Wohlbefinden und Ihre körperliche Gesundheit

Wenn Sie sich selbst isolieren und Hilfe mit Lebensmitteln, Medikamenten und lebensnotwendigen Gütern benötigen

Es ist wichtig, Hilfe bei der Lieferung von Lebensmitteln, Medikamenten und lebensnotwendigen Dienstleistungen und Hilfsgütern sowie Unterstützung für Ihre körperliche und geistige Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu suchen.

In ganz Europa bereiten sich Regierungen, Unternehmen, Wohltätigkeitsorganisationen und die breite Öffentlichkeit darauf vor, Menschen zu helfen, die extrem anfällig für Covid-19 sind und zu Hause bleiben müssen. Wenn Sie nicht wissen, an wen Sie sich wenden sollen, versuchen Sie es bei Ihrem Gemeinderat oder Ihrer Lungenfibrose-Patientenorganisation. Sie können auch Familie, Freunde und Nachbarn bitten, Sie zu unterstützen.