An Freunde in aller Welt: Tipps gegen die Covid-19-Epidemie V1

Übersetzt von den Freiwilligen der
Gruppe „Alle Augen auf Wuhan“
Autor: ein Editor aus Shanghai
22/02/2020

致外国友人的生活防疫指南 V1
来自“全球看武汉”志愿者团队 | 执笔：一名生活在上海的编辑
2020/02/22

Das Coronavirus ist nicht die Grippe – es ist viel, viel schlimmer als die Grippe. Bitte nehmen Sie die Gefahr ernst, auch wenn Sie zum jetzigen Zeitpunkt denken, diese Warnung sei übertrieben. Nutzen Sie die Zeit, die Ihnen bleibt, um Vorkehrungen zu treffen, um sich und Ihre Familie zu schützen.

Als Redakteur einer Nachrichten-Webseite habe ich den Ausbruch der Corona-Epidemie seit Anfang Januar detailliert verfolgt. Täglich erhielt ich seitdem neue Informationen und habe die wichtigsten davon veröffentlicht. Am 16. Februar 2020 haben wir den Bericht „Eine Welt in Gefahr: Jahresbericht über die globale Bereitschaft für gesundheitliche Notfälle” („A World at Risk: Annual report on global preparedness for health emergencies") des Global Preparedness Monitoring Board (GPMB) übersetzt. Erst dabei ist mir klar geworden, dass möglicherweise eine weltweite Epidemie bevorsteht. Der Ausbruch auf dem

Warum wir diesen Leitfaden erstellen

Ich habe meine Wohnsiedlung seit dem 20. Januar 2020 nicht mehr verlassen. Die weiteste Strecke, die ich seitdem zurückgelegt habe, ist der Weg zum Supermarkt am Rand der Siedlung. Alle drei bis vier Tage verlasse ich unter Einhaltung aller Schutzmaßnahmen meine Wohnung, um Lebensmittel zu kaufen, Pakete abzuholen und den Müll rauszubringen. Während der ersten paar Tage der Epidemie bin ich noch normal herumgelaufen, aber das habe ich mittlerweile eingestellt. Wenn das Wetter gut ist, gehe ich allenfalls auf den Balkon, um die Sonne und die frische Luft zu genießen.

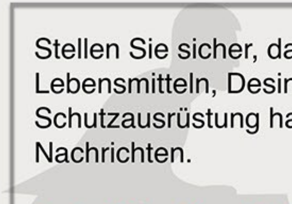
Erst im November war ich zur Hochzeit eines Kommilitonen im südkoreanischen Daegu. Als sich die Nachricht vom Corona-Ausbruch in Daegu verbreitete, habe ich die koreanischen Kommilitonen umgehend gewarnt und sie gebeten, umfassende Vorkehrungen zu treffen, um sich zu schützen. Sie reagierten skeptisch. Ich kann ihre Skepsis gut verstehen, denn auch mir ging es am Anfang so. Ja ich war anfangs sogar so skeptisch, dass ich meine geplante Reise nach Süd-China zum Neujahrsfest trotz aller Warnungen antreten wollte. Dann allerdings bestätigte der renommierte Epidemiologe Zhong Nanshan, dass das Virus sich von Mensch zu Mensch übertragbar ist. Daraufhin beschloss ich, meine Reise abzusagen.

Niemand konnte am Anfang damit rechnen, dass die Covid-19-Epidemie so ernsthaft sei und die Welt vor eine so große Herausforderung stellt. Am 21. Januar schrieb ich den ersten Bericht über die Epidemie, in dem ich über die Schutzmaßnahmen Hongkongs berichtete und versuchte, das chinesische Festland zu warnen. Ein Monat später schreib ich diesen Artikel zur Prävention für alle ausländischen Freunde.

Die Situation der Epidemie hat sich im vergangenen Monat täglich verändert. Während dieser Zeit habe ich meine eigenen Schutzmaßnahmen angemessen der neuesten Informationen ständig verbessert. Im Folgenden fasse ich die Schutzmaßnahmen zusammen und hoffe, Ihnen dabei helfen zu können.

Hinweise für Zuhause

Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichenden Vorrat an Lebensmitteln, Desinfektionsmitteln und Schutzausrüstung haben, und verfolgen Sie die Nachrichten.



1. ein Plan fürs tägliche Leben

Haben Sie keine Panik, und machen Sie einen Plan für die nächsten Tage. Prüfen Sie zuerst die Haushaltsvorräte und berechnen den täglichen Bedarf: Lebensmittel, Schutzausrüstung gegen Infektionen, Medikamente usw.. Füllen Sie danach Ihren Vorrat auf. Planen Sie dafür, dass Sie im Notfall die Wohnung so wenig wie möglich verlassen müssen. Kaufen Sie aber nicht zu viel, um Verschwendung zu vermeiden.

2. Eine Übergangszone zum Innenraum

Sie können einen Bereich am Eingang Ihrer Wohnung als Übergangsbereich von außen zum Wohnraum definieren. An der Innenseite meiner Wohnungstür befindet sich eine Matte. Alle Dinge, die von draußen hereinkommen, werden zuerst auf der Matte abgelegt, dann nach und nach desinfiziert und in den Wohnbereich gebracht.
Man kann auch Gegenstände von außen (z.B. Pakete) für einen Tag auf den Balkon stellen, um sie zu lüften.

3. Desinfektion zu Hause

Am besten behandeln Sie die Gegenstände, die nach Hause gebracht wurden, mit professionellem Desinfektionsmittel. Dies wäre: Desinfektionsmittel mit Wirkstoff Peroxyessigsäure, Javelwasser, Hygiene-Spüler für Wäsche-Desinfektion, Händedesinfektionsmittel (z.B. mit Ethanol), und Hygienetücher. Befolgen Sie die örtlichen

Anweisungen und überprüfen Sie die Inhaltsstoffe der Produkte. Achten Sie auch darauf, dass die Mittel gegen Viren wirken.

4. Hygiene am Esstisch

Wenn Sie gemeinsam essen, benutzen Sie separates Besteck zum Servieren. Eine Spülmaschine reicht aus, Besteck und Geschirr zu desinfizieren. Man kann Geschirr auch mit kochendem Wasser desinfizieren.

5. Hände richtig waschen

Waschen Sie Hände häufig, nicht nur vor Mahlzeiten und nach Toilettenbenutzung.
Ein gründliches Händewaschen mit Seife dauert mindestens 20 Sekunden. Denken Sie auch an die Fingerzwischenräume, Fingernägel und Handgelenke. Es gibt eine gute Händewaschanleitung der WHO.

6. Lüften und Sonne

Achten Sie auf tägliches Lüften. Direkte Sonnenstrahlung desinfiziert von Natur aus, was man für Bettwäsche oder Kleidung nutzen kann.

7. Vorrat an Lebensmitteln

Sorgen Sie für einen ausreichenden Vorrat an Lebensmitteln. Im Fall von eingeschränkter Zustellung besteht die Gefahr, dass Lebensmittel trotz der Preiserhöhung noch schwer zu bekommen sind.

8. Sport

Wenn Sie keinen Sport im Freien betreiben können, achten Sie darauf, Sport zu Hause zu machen. Ich mache zum Beispiel täglich Fitnessübungen für etwa eine halbe Stunde.

9. Tägliches Messen der Körpertemperatur

Es wird empfohlen, Ihre Körpertemperatur jeden Tag zu messen, um Ihren körperlichen Zustand zu beobachten. Während der Epidemie sollen Sie möglichst gesund bleiben und vermeiden ins Krankenhaus zu gehen, wo man sich eventuell anstecken kann. Versorgen Sie sich auch mit häufig verwendeten Medikamenten, wie z.B. Mittel gegen Erkältung.

10. Desinfektion des Badezimmers

Die Desinfektion des Badezimmers ist sehr wichtig. Nach Experten besteht die Möglichkeit des fäkal-oralen Insfektionsweges. Wenn es in Ihrem Haus einen (U-förmigen) Siphon gibt, stellen Sie sicher dass er mit Wasser gefüllt ist.

11. Kommunikation mit der Familie

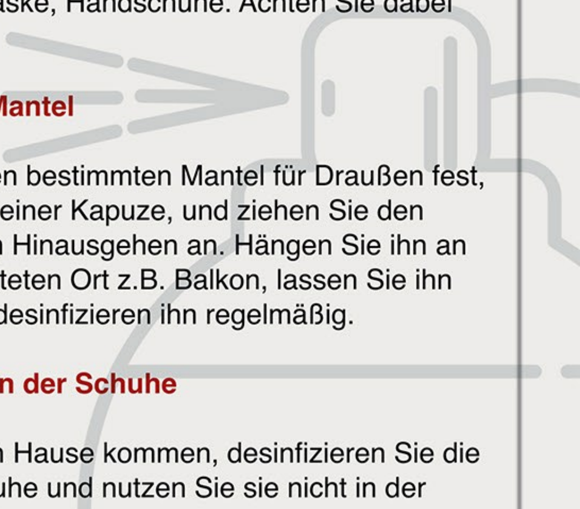
Tauschen Sie Informationen rechtzeitig mit Ihrer Familie aus, informieren Sie vor allem die Älteren und Kinder über die aktuelle Situation, um der Infektion bewusst vorzubeugen. Helfen Sie den Älteren, damit sie nicht nach draußen müssen, da die Krankheit alte Menschen besonders schwer trifft.

Hinweise für Vorbeugung im öffentlichen Raum

Im Prinzip sollten die Bekleidung und Gegenstände für Innen und Außen möglichst von einander separiert werden, um zu vermeiden, das Virus nach Hause zu bringen.

1. Persönliche Schutzausrüstung

Schutzausrüstung nur zum Hinausgehen: spezielle bzw. bestimmte Bekleidungen und Schuhe, Mundschutzmaske, Handschuhe. Achten Sie dabei wie folgendes.



2. Spezieller Mantel

Legen Sie einen bestimmten Mantel für Draußen fest, am besten mit einer Kapuze, und ziehen Sie den jedes Mal beim Hinausgehen an. Hängen Sie ihn an einen gut belüfteten Ort z.B. Balkon, lassen Sie ihn gut lüften und desinfizieren ihn regelmäßig.

3. Desinfektion der Schuhe

Wenn Sie nach Hause kommen, desinfizieren Sie die Sohle der Schuhe und nutzen Sie sie nicht in der

Wohnung.

4. Handschuhe

Ziehen Sie nach Möglichkeit Ihre Handschuhe draußen an. Bevorzugt sind Einmalhandschuhen aus Vinyl. Falls nicht vorhanden nehmen Sie die aus PE oder die Textilhandschuhe (bitte regelmäßig desinfizieren). Ich ziehe PE Einmalhandschuhe über die normalen Textilhandschuhe und entsorge die Einmalhandschuhe, wenn ich wieder zu Hause bin.

5. Mundschutzmaske

Es gibt schon viele unterschiedliche Aussagen über die richtige Wahl des Mundschutzes. Ich habe einige Mundschutzmasken mit Schutzniveau FFP2 (bzw. N95) gekauft und habe zu Hause noch OP-Mundschutzmasken. Die Masken sollen nicht mehrmals genutzt werden. Wenn nicht genügend zur Verfügung stehen, vermeiden Sie lieber rauszugehen. Achten Sie auch darauf, die Mundschutzmaske richtig anzuziehen.

6. Berühren Vermeiden

Türgriffe, Aufzugknöpfe oder Handläufe im Freien sollten nur mit Handschuhen berührt werden.

7. Beim Heimkehren

Ziehen Sie die Bekleidung in dieser Reihenfolge aus: Schuhe – Mantel –Mundschutzmaske. (Ziehen Sie die Mundschutzmaske sorgfältig aus, vermeiden die äußere Schicht der Maske mit den Händen zu berühren, wenn Sie sie wiederverwenden müssen.) Danach zuerst die Hände gründlich mit Seife und fließendem Wasser waschen, verwenden Sie am besten ein Desinfektionsmittel. Dann ziehen Sie erst die Bekleidung für innen an.

8. Bekleidung für öffentlichen Verkehr

Ich habe Schuhüberzüge und Regenmantel vorbereitet, wenn ich öffentliche Verkehrsmittel nehme.

9. Menschenmassen vermeiden

Vermeiden Sie möglichst öffentliche Orte mit vielen Menschen zu betreten, selbstverständlich auch Partys und Versammlungen. Viele Chinesen wurden angesteckt beim Familienessen während des Frühlingsfestes.

Kaufliste

- **Mundschutzmaske**
- **Desinfektionsmittel**

- Handschuhe, Schuhüberzüge, Regenmantel

- Grundmedikamente, Langzeitmedikamente, Thermometer

- Lebensmittel und Trinkwasser (lange Haltbarkeit)

Weitere praktische Hinweise

Unten gelistet sind weitere praktische Hinweise, die von unseren Freiwilligen übersetzt wurden. Die meisten sind auf Englisch. Sie dienten ursprünglich zur Animation des bewussten Selbstschutzes in China. Wir hoffen, dass diese Informationen nun allen Freunden der Welt helfen können.

1. Tägliche Vorbeugungsmaßnahme

2. Einleitung zur Desinfektion

3. Verhindern der fäkalen Verbreitung

4. Hinweis zum eigenen Schutz zuhause

5. Hinweis für bestimmte Gruppen (für die Älteren und Seniorhäuser usw.)

6. Hinweis für Krankenhäuser

7. Hinweise zur mentalen Gesundheit

8. Hinweise beim Arbeiten

10 Tipps in Büroräumen. (auf chinesisch)

9. Bericht des globalen Pandemie-Ausbruchs

10. Chinesisch-englische Medien berichten über das Coronavirus 2019-nCoV

For more information and links,
please scan the QR code.