

Die Pandemie erreicht Europa

Die Spielregeln der Pandemie

Wie bei jeder Epidemie stellt sich zunächst die Frage, wie groß die Gefahr überhaupt ist und wie sehr wir unser Leben verändern müssen, um angemessen zu reagieren. Die Weltgesundheitsorganisation schätzt die Letalität bei Infektionen mit dem neuen Coronavirus für China auf 0,7 Prozent. Für Deutschland kann, als Grundlage für die Risikobewertung, von 0,5 Prozent ausgegangen werden, entsprechend einem Todesfall pro 200 Infizierten. Damit ist die „Covid-19“ genannte Erkrankung etwa zehnmal gefährlicher als die normale saisonale Grippe, aber wesentlich harmloser als die 2003 aufgetretene Lungenkrankheit SARS oder gar Ebola, wo die Letalitäten bei 10 beziehungsweise 70 Prozent lagen. Da das neue Coronavirus auch weniger ansteckend ist als Influenza oder Masern, könnte ein Fatalist sich durchaus dafür entscheiden, auf persönliche Schutzmaßnahmen zu verzichten und es entspannt darauf ankommen zu lassen. Das statistische Sterbensrisiko für einen sonst gesunden Menschen wäre, sofern die aktuellen Schätzungen stimmen, ähnlich hoch wie bei einem Fallschirmsprung pro Tag. Wer allerdings das wesentliche höhere Risiko für Menschen mit chronischen Krankheiten und Ältere (über 65 Jahre) im Blick hat, der kommt nicht umhin, sich an die Spielregeln der Pandemie zu halten.

Im Gegensatz zu den offiziellen Ratschlägen „Händegeben vermeiden“, „in die Ellenbeugen husten“ und „häufig Händewaschen“ berücksichtigen die folgenden Empfehlungen die konkrete, situationsbedingte Gefährdung und verlangen erhebliche Selbstdisziplin. Wer die sechs Regeln verinnerlicht und konsequent befolgt, kann dafür die hereinbrechende Flut gutgemeinter Tipps zum Selbstschutz getrost ignorieren. Wenn wir den Gegner kennen und uns auf das Wesentliche fokussieren, wird auch ein potenziell tödliches Virus zu einer Gefahr wie jede andere.

1. Komme anderen Gesichtern nicht zu nahe.

Das Coronavirus hat es auf die Schleimhäute von Augen, Mund und Nase abgesehen. Nur durch diese kann es in den Körper eindringen. Die gesunde Haut ist für das Virus hingegen undurchdringlich. Auch über die Atemluft (aerogen, d.h. luftgetragen über weitere Strecken) findet, nach derzeitigem Kenntnisstand, höchstens sehr selten eine

Übertragung statt. Gefährlich wird es nur, wenn beim Sprechen, Husten oder Niesen Tröpfchen ins Gesicht des Gegenübers spritzen. Da die Sekrete beim Sprechen maximal einen, beim Husten oder Niesen zwei Meter weit fliegen, wird ein allgemeiner Mindestabstand von zwei Metern empfohlen. Zusätzlichen Schutz vor der „Tröpfcheninfektion“ bieten eine normale Brille und eine einfache OP-Maske (Mund-Nasen-Schutz) oder ein über Mund und Nase gebundenes Stofftuch. Beides muss trocken sein, weil sich sonst beim Ausatmen virushaltige Tröpfchen bilden können. Wer einem Huster oder Nieser nicht rechtzeitig ausweichen konnte, sollte die Maske sofort wechseln und das Gesicht desinfizieren oder mit Seife waschen. Ein Stofftuch ist nach Waschen bei 60 Grad wieder einsatzbereit. Virushaltiges Sekret auf Haut, Haaren oder Kleidung ist – so unappetitlich es sich auch anhören mag – ungefährlich, solange es nicht auf die Schleimhäute gerät.

2. Wasche die Hände, bevor Du Dir ins Gesicht fasst oder etwas isst.

Coronaviren können auf Kleidung, Haut, Haaren und anderen Oberflächen mehrere Stunden (ausnahmsweise sogar Tage) überleben. Wer etwa im Bus einen Griff anfasst, auf dem sich frisches Sekret eines Kranken befindet, und danach die Augen reibt oder sein Essen mit den Händen berührt, kann sich per „Schmierinfektion“ selbst infizieren. Außerhalb der eigenen vier Wände sollte man deshalb niemals Augen, Nasenlöcher oder Lippen mit ungewaschenen Händen berühren. Das ist leichter gesagt als getan. Menschen fassen sich etwa zehn- bis zwanzigmal pro Stunde unbewusst ins Gesicht. Neuropsychologen glauben, dass diese – in allen Kulturkreisen und auch bei Affen vorkommenden – spontanen Selbstberührungen der Gedächtnisfunktion und emotionalen Stabilisierung dienen. Coronaviren machen sich diesen Reflex zu Nutze. Ihn konsequent zu unterdrücken, ist keine leichte Übung. Wer das nicht schafft, kann sich zur Erinnerung einen Mund-Nasen-Schutz aufsetzen.

3. Umarme nur Menschen, mit denen Du Viren austauschen willst.

Wenn bei einer Umarmung Haut oder Haare eines Infizierten mit Augen, Mund oder Nase eines (noch) Gesunden in Kontakt kommen, ist das ein Fest für Krankheitserreger aller Art. Die Nächstenliebe in Zeiten des Coronavirus verlangt deshalb strikte Abstinenz von Wangenküssen und Umarmungen aus gesellschaftlichem Anlass. Unter Partnern

und mit den eigenen Kindern sind Küsse dagegen erlaubt, weil sich in einem Haushalt lebende Familienmitglieder sowieso früher oder später gegenseitig anstecken (das gilt natürlich nur, wenn kein konkreter Verdacht auf eine Covid-19-Infektion besteht). Beim Besuch der Großeltern sollte man sich dagegen gut überlegen, ob diesen eine lebensbedrohliche Krankheit zugemutet werden soll.

4. Betrachte öffentliche Innenbereiche als kontaminiert.

In öffentlichen Verkehrsmitteln, Gaststätten, Geschäften und anderen allgemein zugänglichen Innenbereichen können Coronaviren auf jeder Oberfläche sitzen. Wer von dort in seine eigenen vier Wände zurückkehrt, sollte äußere Kleidung und Hände als virusbelastet (kontaminiert) ansehen, also gleich den Mantel in die Garderobe hängen und die Hände waschen. Wenn auch die Haare kontaminiert sein könnten (etwa durch die Kopfstütze in der Bahn) sollten sie spätestens vor dem Zubettgehen gewaschen werden. Im Freien ist die Virusbelastung von Oberflächen dagegen geringer, weil die Erreger durch Umwelteinflüsse verdünnt und inaktiviert werden.

5. Vermeide Kontakt zu Anderen, wenn Du Husten oder Fieber hast.

In der Coronavirus-Pandemie sollte niemand zur Arbeit, Schule oder Kita gehen, öffentliche Verkehrsmittel benutzen oder Bereiche mit vielen Menschen aufsuchen, wenn er hustet oder Fieber hat (Schnupfen gehört, entgegen anderslautender Aussagen, nicht zu den typischen Covid-19-Symptomen). Insbesondere Kindertagesstätten müssen diese Regel streng beachten, weil Kinder – nach derzeitigem Kenntnisstand – öfter nur leicht erkranken, aber das Virus ausscheiden können. Wer Fieber oder Husten hat, sollte sich mit einem Arzt in Verbindung setzen und klären, ob er auf Covid-19 getestet werden muss.

Bleibe gelassen!

Wer sich an diese Spielregeln hält, kann eine Bekanntschaft mit dem neuen Coronavirus mit hoher Wahrscheinlichkeit vermeiden. Mehr Aufwand bringt kaum zusätzlichen Schutz und macht das Leben unnötig kompliziert – schließlich haben wir es nicht mit Ebola und Co. zu tun (etwas Anderes kann für bestimmte Risikogruppen gelten). Im Alltag braucht man weder die für medizinisches Personal gedachten

Infektionsschutzmasken (FFP2-Respiratoren) noch größere Desinfektionsmittelvorräte. Wer dieser Tage krank wird sollte daran denken, dass gewöhnliche Erkältungen und Grippe nach wie vor viel häufiger sind als Covid-19. Und wer sich trotz allem infiziert, hat in der Regel eine über 99-prozentige Überlebenschance.