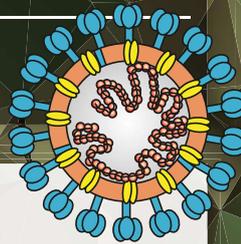


COVID-19

Taschenkarte

ÖFFENTLICH | Stand: 1. April 2020



A. SARS-COV-2 / COVID-19

Das neuartige Coronavirus (SARS-CoV-2) ist ein von Mensch zu Mensch vor allem durch **Tröpfcheninfektion über Schleimhäute** (Mund, Nase) übertragbares Virus, das die Krankheit COVID-19 verursacht. Die häufigsten Krankheitszeichen sind grippeähnliche Symptome wie Fieber und trockener Husten. Diese müssen jedoch nicht zwingend auftreten. Infizierte können auch ohne auftretende Beschwerden andere Menschen anstecken. Vor allem bei älteren und vorerkrankten Menschen kann die Infektion zu schweren Lungenentzündungen führen. Bei einigen Patienten sind Lungenversagen und Tod die Folgen.

Nach Ansteckung **können** Krankheitszeichen nach 1 bis 14, im Mittel nach 5 bis 6 Tagen auftreten. Für eine **Ansteckung über unbelebte Oberflächen**, wie bspw. importierte Waren, Postsendungen, Gepäck, Werkzeug, Computer, Spielwaren, Kleidung, Schuhe sowie durch Verzehr von kontaminierten Lebensmitteln gibt es **keine Hinweise**, auch wenn die wissenschaftliche Bewertung noch nicht abgeschlossen ist. Derzeit gibt es weder eine Impfung noch eine ursächlich gegen das Virus wirkende Therapie.



BUNDESWEHR



B. RICHTLINIEN ZUR KONTAKTVERMEIDUNG

1. HALTEN SIE **MINDESTENS 1,50 METER ABSTAND** ZU ANDEREN
2. KEIN HÄNDESCHÜTTELN UND KÖRPERKONTAKT
3. VERMEIDEN SIE VERSAMMLUNGEN ODER MEETINGS
4. SAGEN SIE UNNÖTIGE REISEN AB
5. BRINGEN SIE MÖGLICHST IHRE EIGENEN MAHLZEITEN MIT ZUR ARBEIT
6. VERMEIDEN SIE ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL
7. HALTEN SIE DIESE REGELN AUCH IN IHRER FREIZEIT EIN



C. HYGIENEMASSNAHMEN

1. **Regelmäßig** Hände waschen
 - a. Sofort nach Betreten eines Gebäudes
 - b. Vor und nach Besorgungsgängen
 - c. Vor und während der Zubereitung von Speisen
 - d. Vor und nach dem Essen
 - e. Nach Naseputzen, Niesen oder Husten
 - f. Nach jedem Besuch einer Toilette
 - g. Vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten
 - h. Nach dem Kontakt mit Tieren
 - i. Nach der nicht vermeidbaren Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln
2. **Gründlich** Hände waschen
 - a. Hände unter fließendes Wasser halten
 - b. Von **allen Seiten** mit Seife einreiben, Finger einzeln, Handrücken nicht vergessen
 - c. Dabei **mind. 20 Sekunden** Zeit lassen
 - d. Unter fließendem Wasser abwaschen
 - e. Mit einem sauberen Tuch trocknen
3. **Hände vom Gesicht fernhalten**
4. **Richtig Husten oder Niesen**
 - a. **Von anderen Abstand** halten und wegrehen
 - b. nur in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch
5. Räume regelmäßig lüften
6. Reinigen Sie auch Ihr Handy/Smartphone mit geeigneten Mitteln



D. VERHALTEN BEI KRANKHEITSVERDACHT

1. Häufigste Anzeichen: Trockener Husten, Fieber
2. Weitere Anzeichen: Atemnot, Muskel- und Gelenkschmerzen, Hals- und Kopfschmerzen
3. Bei Krankheitsanzeichen **sofort telefonische Kontaktaufnahme** mit zuständigem Truppenarzt unter +49 _____, nach Dienst +49 800 9726378
4. Weiteres Verhalten gemäß ärztlicher Anweisung
5. Melden Sie Ihren Verdacht danach unverzüglich an Vorgesetzte



E. SCHUTZMASSNAHMEN BEI UNTERSTÜTZUNGSLEISTUNGEN MIT ANSTECKUNGSGEFAHR

1. Muss der Mindestabstand von 1,5m zu Infizierten oder Verdachtspersonen zur Erfüllung des Auftrages unterschritten werden, sind geeignete Maßnahmen gegen den Hauptinfektionsweg „Tröpfchen“ zum Schutz der Atemwege durchzuführen. Kein Einsatz zur Unterstützung mit Ansteckungsgefahr ohne praktische Unterweisung in die lageangepassten Schutzmaßnahmen!
2. Hygienemaßnahmen einhalten! Siehe Abschnitt **Hygienemaßnahmen**.
3. Bei erhöhter Ansteckungsgefahr sind **zusätzliche** Schutzmaßnahmen gem. Gefährdungsbeurteilung notwendig:
 - a. Fremdperson **und** Unterstützungspersonal tragen Mund-Nase-Schutz oder
 - b. Unterstützungspersonal trägt Persönliche Schutzausrüstung (PSA) gem. Vorgaben Fachpersonal Arbeitsschutz (z.B. FFP2-Atemschutzmaske, Schutzbrille, Einmalhandschuhe)
 - c. Bei fehlender PSA und zwingender Auftragserfüllung: ABC-Schutzmaske mit Filter, Schießbrille, Kampfhandschuhe. Das gleichzeitige Tragen von Maske und Schießbrille ist technisch nicht möglich.
 - d. Die ABC-Schutzmaske M2000 mit dem Kombinationsfilter F2000 (A1B2E1 P3) oder FE55NM (A2B2E1 P3) stellt einen sicheren und geeigneten Schutz gegen die Tröpfchenübertragung dar und schützt zudem den Augenbereich!
4. Medizinische Maßnahmen erfolgen **ausschließlich** durch sanitätsdienstliches Fachpersonal.



F. BLEIBEN SIE KÖRPERLICH AKTIV, STÄRKEN SIE IHR IMMUNSYSTEM, TUN SIE ETWAS FÜR IHR „GEMÜT“

1. Bewegen Sie sich, je nach den Regelungen Ihrer Kommune, auch an der frischen Luft (dabei keine Gruppenbildung).
2. Genießen Sie die Sonnenstrahlen, um Vitamin D zu bilden. Nutzen Sie ggf. den eigenen Garten, Balkon oder Terrasse.
3. Machen Sie ggf. Gymnastik in der Wohnung oder im Haus.
4. Ernähren Sie sich ausgewogen - insbesondere, wenn Sie körperlich weniger aktiv sind als normalerweise.
5. Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte über Telefon und Videochat oder schreiben Sie mal wieder einen Brief.



G. WEITERE INFORMATIONSQUELLEN

1. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:
<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/>
2. Robert-Koch-Institut:
<https://www.rki.de/>
3. Kdo SanDstBw (Intranet):
<https://wiki.bundeswehr.org/display/HygMgmtBw/Allgemeine+Hygiene-Tipps+und+weitere+Hinweise+im+Zusammenhang+mit+COVID-19>
4. Bundesinstitut für Risikobewertung:
https://www.bfr.bund.de/de/kann_das_neuartige_coronavirus_ueber_lebensmittel_und_gegenstaende_uebertragen_werden_-244062.html

Herausgeber

Generalarzt Heer / Generalarzt Streitkräftebasis / Generalarzt CIR
Für Verbesserungsvorschläge und Aktualisierungsbedarf wenden
Sie sich daher bitte ausschließlich an den OBK
[KdoSKB FÜ GenArzt SKB BGM/BMvg/BUND/DE](mailto:KdoSKB_Fu_GenArzt_SKB_BGM/BMvg/BUND/DE)



BUNDESWEHR