



Informationen zum Coronavirus und Rheuma

Das Coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19, 2019-nCoV) verbreitet sich derzeit weltweit. Das Robert Koch-Institut schätzt die Gefahr für die Gesundheit der Bevölkerung in Deutschland aktuell als gering bis mäßig ein. Patienten mit Autoimmunerkrankungen, wie zum Beispiel entzündlichem Rheuma, sind jedoch bekanntermaßen durch die Grunderkrankung an sich, aber insbesondere auch durch die eingenommene Medikation einem erhöhten Infektionsrisiko ausgesetzt. Da das Virus neu aufgetreten ist, kann man viele Fragen zu dieser komplexen Lage aktuell noch nicht beantworten. Offizielle Stellen, wie zum Beispiel das Robert Koch-Institut, geben regelmäßig Berichte zur aktuellen Situation heraus. Die Deutsche Rheuma-Liga rät den Betroffenen dazu, nicht in Panik zu verfallen, sondern – wie auch bei jährlich auftretenden Grippewellen – auf die gängigen Hygienemaßnahmen zu achten. Die wichtigsten Infos auf einen Blick:

Was ist der Coronavirus?

Das neue Virus heißt offiziell SARS-CoV-2 (COVID-19, 2019-nCoV). Zum ersten Mal aufgetreten ist die Lungenerkrankung Mitte Dezember in der Stadt Wuhan in China. Der so genannte Coronavirus ist eines von mehreren hundert Viren, die zur Familie der Coronaviren gehören. Oftmals sind diese Viren lediglich für leichte Erkältungen verantwortlich. Über die Ursache der Erkrankung weiß man noch nicht viel. Vermutlich wurde es von einem Tier auf einen Menschen übertragen und wird nun von Mensch zu Mensch übertragen. Die Ansteckung passiert durch Tröpfcheninfektion – zum Beispiel durch anhusten und über Schmierinfektion, wenn man kontaminierte Objekte, wie benutzte Taschentücher berührt.

Welche Krankheitszeichen bekomme ich?

Wie bei anderen Erregern von Atemwegserkrankungen kann eine Infektion mit SARS-CoV-2 zu Krankheitszeichen wie Husten, Schnupfen, Halskratzen und Fieber führen. Einige Betroffene leiden auch an Durchfall. Bei einem eher kleinen Teil der Patienten scheint das Virus mit einem schwereren Verlauf einherzugehen und zu Atemproblemen und Lungenentzündung zu führen. Nach Angaben des Bundesgesundheitsministeriums sollte der Patient im Verdachtsfall den Hausarzt anrufen und das weitere Vorgehen gemeinsam besprechen.

Wie kann ich mich schützen?

- Gründliches Hände waschen. Nach Angaben der Zentrale für gesundheitliche Aufklärung geht das so: Hände unter fließendes Wasser halten. Hände gründlich einseifen – sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Auch an die Fingernägel denken. Hygienischer als Seifenstücke sind Flüssigseifen, besonders in öffentlichen Waschräumen. Die Seife dann an allen Stellen sanft einreiben. Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen und in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen verwenden. Zu guter Letzt Hände sorgfältig abtrocknen, auch in den



Fingerzwischenräumen. In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einmalhandtücher. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.

- No Handshake! Das Händeschütteln unbedingt vermeiden.
- 1,5 Meter Abstand zu Erkrankten halten.
- Besonnener Umgang mit Atemschutz-Masken. Diese schützen gesunde Träger nicht zuverlässig vor einer Ansteckung. Sie sind dafür gemacht, dass vor allem infizierte Träger die Erkrankung nicht weitergeben. Das kann sinnvoll sein, wenn eine Person mit einer Atemwegserkrankung in einem Wartezimmer beim Arzt sitzt. Damit er effektiv überhaupt etwas nutzt, muss der Mund-Nasen-Schutz enganliegend getragen und gewechselt werden, wenn er nass geworden ist. Mit den Händen sollte er nicht berührt werden.
- Wenn kein Waschbecken in der Nähe ist, können auch Desinfektionsmittel angewandt werden. Laut Robert Koch-Institut sind zur chemischen Desinfektion Mittel mit nachgewiesener Wirksamkeit anzuwenden. Sie sind gekennzeichnet als „begrenzt viruzid“, als „begrenzt viruzid PLUS“ oder als „viruzid“.
- Auf Oberflächen können die Viren bei Raumtemperatur noch vier Tage infektiös sein. Desinfektionslösungen auf der Basis von Ethanol, Wasserstoffperoxid und Natriumhypochlorit haben sich als gut wirksam erwiesen.
- Immunsuppressiva (z.B. Kortison, Methotrexat, Biologika, JAK-Inhibitoren) keinesfalls ohne Rücksprache mit dem behandelnden Arzt absetzen! Die aktive, entzündliche Rheumaerkrankung selbst ist in der Regel für eine Ansteckung durch Virusinfektionen gefährlicher als die Therapie dieser Erkrankung.
- Keine Panik aufkommen lassen.

Wie schütze ich andere?

- Beim Husten, Niesen oder Nase putzen mindestens einen Meter Abstand von anderen Menschen halten und sich weg drehen.
- Am besten in ein Einwegtaschentuch husten oder niesen. Nur einmal verwenden und in einem Mülleimer mit Deckel entsorgen.
- Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen.
- Sollten Sie beim Husten und Niesen kein Taschentuch parat haben, die Armbeuge vor Mund und Nase halten und sich von anderen Personen abwenden.

Tagesaktuelle Informationen beim Robert Koch-Institut unter:

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html