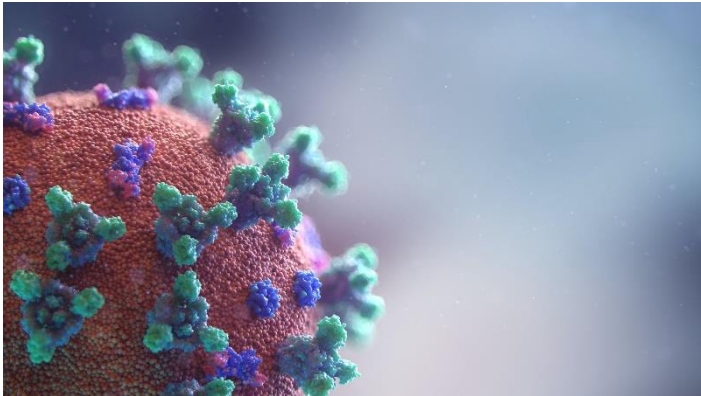


## COVID-19



### SARS-CoV2 – hartnäckig, aber bezwingbar

**Eric Drouart ist spezialisiert auf Präventions- und Sicherheitsfragen zu Epidemien.**

**Er hat für Médecins Sans Frontières an Trinkwasserversorgungs- und Abwasserreinigungsprojekten für Flüchtlingslager teilgenommen, um Epidemien vorzubeugen (Cholera, Malaria, Dengue-Fieber), etwa im Südsudan, in Niger, Tansania, Kirgisistan und im Libanon. Seit März 2020 arbeitet er für die COVID-Mission von Médecins Sans Frontières in der Schweiz und in Frankreich, um mit COVID-19 verbundene Infektionen zu verhindern und zu kontrollieren – unter anderem in Unterkünften für Obdachlose, geschützten öffentlichen Einrichtungen und Altersheimen.**

**Drouart studierte Ingenieurwesen an der Harvard Medical School in Boston und ist spezialisiert auf die Planung von Kontrollmassnahmen zur Eindämmung von aerogen übertragenen Krankheiten. Er äussert sich hier zu Abgrenzungsregeln, die zum Schutz aller weiterhin befolgt werden müssen.**

Die Covid-19-Krankheit wird verursacht durch ein Virus namens SARS-CoV2, welches zur Familie der Coronaviren gehört. Wir wissen, dass Coronaviren in Fledermäusen auftreten – diese Tiere gelten als «Wirte» der Virengruppe. Die Frage nach der Übertragung auf den Menschen ist nicht vollständig geklärt, aber wir wissen, dass Coronaviren im menschlichen Körper durch die Aneignung von Enzymen einen günstigen Entwicklungsbereich vorfinden. Der Virus lebt im menschlichen Körper, ausserhalb jedoch überdauert er nur wenige Tage.

Mehrere Faktoren sind für die rasche Virusverbreitung verantwortlich:

- der schnelle und dichte Personenverkehr.
- die Tatsache, dass die Krankheit beim Menschen in einer ersten Phase tendenziell gutmütig verläuft. In den ersten Tagen nach einer Infektion fehlen Warnsignale, und die Notwendigkeit einer präventiven Isolierung bleibt unerkannt. Die angesteckte Person beherbergt und transportiert den Virus.
- der asymptomatische Krankheitsverlauf bei einigen Personen.

Statistisch gesehen steckt eine erkrankte Person 2,5 bis 3 weitere Personen an.

### **Die Achillesferse des SARS-CoV2**

SARS-CoV2 hat eine empfindliche Hülle, die sich leicht zum Bersten bringen lässt, wodurch das Virus deaktiviert wird. Jeder Kontakt mit einer schäumenden Seife, mit Produkten auf Chlorbasis (wie Javelwasser) oder mit Alkohol über 70 Prozent lässt die Hülle aufplatzen. Zudem kann UV-Strahlung die Verbreitung erschweren. Eine trockene Umgebung schwächt die Hülle des Virus zusätzlich.

### **Die Stärken des SARS-CoV2**

SARS-CoV2 verbreitet sich derweil an der frischen Luft und auf anorganischen Flächen – auf Edelstahl, Kunststoff, Holz oder Karton. Auf solchen Oberflächen lässt sich das Virus manchmal selbst nach mehreren Tagen nachweisen. Wir wissen nicht genau, welche virale Gefahr von diesen Oberflächen ausgeht – sie nimmt zwar mit der Zeit ab, aber die Oberflächen können kontaminierend bleiben, wenn man sie nicht desinfiziert.

Das Virus ist zudem hitzeresistent bei einer Temperatur bis zu 53 °.

### **Die Eintrittswege des Virus**

Die Übertragung der COVID-19-Krankheit erfolgt nicht über die Haut oder das Blut, sondern über die Schleimhautbereiche im Gesicht (Augen, Nase und Mund). Wir kommen in der Folge noch auf die beiden Übertragungsvektoren zu sprechen.

SARS-CoV2 vermehrt sich nicht einfach in der Umwelt, auch wenn sich Spuren davon im Rohwasser nachweisen lassen. Gemäss den Gesundheitsbehörden ist eine Ansteckung mit dem Coronavirus durch die Aufnahme von Trinkwasser kein etablierter Kontaminationsweg. In einer kürzlich erschienenen Publikation zu Wasser und Hygiene im Umgang mit COVID-19 stuft die Weltgesundheitsorganisation (WHO) herkömmliche Behandlungsmethoden wie UV-Strahlung und Chlor-Dosierung beim Eliminieren von Coronaviren als wirksam ein.

### **Reminder zu den Übertragungsvektoren**

Die beiden Übertragungsvektoren des Virus sind:

-Speicheltröpfchen: Zur Infektion kommt es, wenn diese ins Gesicht oder auf die Hände Dritter geraten. Tröpfchen kontaminieren auch Kontaktflächen: Tische, Stühle, Türklinken, Schreibstifte, PC-Tastaturen können unsere Hände kontaminieren, und die wiederum berühren oft unser Gesicht.

-Die Hände: Stellen Sie sich vor, Sie hätten ihre Hände in Mehl getaucht. Achten Sie sich nun darauf, auf wieviele Oberflächen Sie dieses Mehl nach nur 5 Minuten verteilt haben! Die Hände sind daher wichtige Übertragungsvektoren der Krankheit.

Festhalten sollte man allerdings, dass sich die Krankheit vorwiegend bei längerem Nahkontakt überträgt. Kreuzt man eine kranke Person zwischen zwei Supermarktregalen oder auf der Strasse, so reicht dies kaum für eine Ansteckung. Wenn hingegen jemand einer Person über 15 Minuten lang näherkommt als 2 Meter, dann reicht das, um exponiert zu sein.

### **Abgrenzende Massnahmen**

-Die Einhaltung des Social Distancing:

Ein Abstand von über 2 Metern zu anderen Personen verhindert, dass man Speicheltröpfchen ausgesetzt ist. Diese sind nicht schwerelos und fallen rasch auf den Boden, daher gelten zwei Meter Abstand als genügend.

-Handhygiene:

Wer sich nach jeder Risikobewegung die Hände wäscht (Ein-/Ausstieg im öffentlichen Verkehr, nach der Lektüre eines Magazins beim Friseur, vor und nach Einkäufen, vor und nach jedem Kontakt mit den Greifreifen eines Rollstuhls...) schützt die Gesichtsschleimhäute und hält die eigenen Geräte sauber. Wenn ich draussen unterwegs bin, wasche ich mir bis zu vier Mal pro Stunde die Hände!

Wer im Aussenbereich unterwegs ist, sollte unbedingt ein Händedesinfektions-Gel dabei haben.

-Die Desinfektion von Kontaktoberflächen:

Tägliche Hilfsmittel wie PC-Tastaturen oder Mobiltelefone sollte man regelmässig säubern, indem man sie entweder mit einem Reinigungstüchlein mit einer Alkohollösung desinfiziert oder mit einem Tuch, auf das man zuvor ein Produkt aufgetragen hat, welches dem EN14476-Standard entspricht (d.h. der Norm zur viruziden Wirksamkeit). Putzsprit aus dem Supermarkt mit einem Alkoholgehalt von 70 Prozent kostet wenig und wirkt bestens.

-Arbeits- und Wohnräume regelmässig lüften: Wer hustet, produziert Aerosole, die aufgrund ihres geringen Gewichts lange in der Luft schweben. Ist das Zimmer ausreichend durchlüftet, werden solche Schwebeteilchen vertrieben. Diese Massnahme ist überall dort wichtig, wo sich mehrere Personen auf engem Raum aufhalten.

-Das Tragen der Schutzmaske:

Masken, sowie über Mund und Nase getragene Halstücher dienen als Schutzschild und verhindern, dass man die Person gegenüber ansteckt oder Oberflächen kontaminiert. Einwegmasken sind das sicherste Mittel, denn ein verschmutzter Mundschutz wird zum Infektionsherd. Wurde eine Maske stundenlang und wiederholt getragen, ist ihre Sauberkeit nicht mehr gewährleistet.

Auf jeden Fall sollte man immer die Hände desinfizieren, bevor man die Schutzmaske an- oder abzieht. Wichtig ist zudem, dass sie bequem sitzt und sich gut ans Gesicht anpassen lässt.

Auch Brillen können das Gesicht vor äusseren Einflüssen abschirmen.

Bisweilen hört man von «FFP2»-Masken. Sie sind aerosoldicht und für medizinisches Personal gedacht, das während der Intubation betroffener Personen im Krankenhaus mit Schwebeteilchen konfrontiert ist. Diese Masken filtern die Luft. Menschen ausserhalb des Pflegebereichs brauchen sie nicht.

Wer sich an diese einfachen Regeln hält, neutralisiert den Virus und hält ihn fern.

Indem wir uns alle diese Reflexbewegungen angewöhnen, schützen wir uns im Alltag!

***Eric Drouart***

**Das Gespräch führte Florence Montellier, Kommunikationsbeauftragte der ASPr-SVG, am 13. Mai 2020.**