



**DURCH DEN
ALLTAG**
in Corona-Zeiten

So schützen Sie sich und andere

Inhalt

	Seite
Unser Alltag mit Corona	3
Aerosole: unsichtbar, aber allgegenwärtig	4
Alltägliche Viren-Hotspots – und wie man sie umgehen kann	6
Mit Mund-Nasen-Schutz durch den Tag	9
Trockener Hals hinter der Maske?	11
Social Distancing: Ein Leben ohne Freu(n)de?	12
Corona, Grippe oder doch nur eine Erkältung?	14
Gut durch die Erkältungszeit kommen	15

Unser Alltag mit Corona

Corona hat uns alle eiskalt erwischt: Mit dem Beginn der Pandemie haben wir eine neue Realität kennengelernt, die uns lehrt, mit Einschränkungen zu leben. Dazu gehört, dass wir uns – zumindest räumlich gesehen – nicht mehr so nahe kommen dürfen, wie wir es gewohnt waren. Abstand halten, das sogenannte Social Distancing, ist das gegenwärtige Konzept unseres Miteinanders.

Was vielen von uns schwer fällt, ist jedoch notwendig. Denn so kann jeder von uns seinen Teil dazu beitragen, sich und andere zu schützen. Dabei helfen uns – neben dem erforderlichen Abstand – aber auch noch andere Dinge, wie der Mund-Nasen-Schutz und Hygieneregeln. Hier kennen wir uns mittlerweile gut aus und haben gelernt, uns richtig zu verhalten. Aber trotzdem gibt es immer noch vieles, was uns neu ist. Wissen Sie zum Beispiel, was genau Aerosole sind? Können Alltagsbegleiter, wie etwa unser Mobiltelefon, zu gefährlichen Virenschleudern werden? Und was können Sie tun, um sich und Ihre Lieben so gut es geht zu schützen?

Auf diese und weitere dieser Fragen möchten wir Antworten geben und so aufzeigen, wie Sie vielleicht noch besser durch diese ungewöhnlichen Zeiten kommen.

In diesem Sinne: Passen Sie auf sich und Ihre Liebsten auf und bleiben Sie gesund!

Ihr isla® Team



Aerosole: unsichtbar, aber allgegenwärtig

Wenn man über das Coronavirus spricht, spricht man über eine Gefahr, die für das bloße Auge unsichtbar ist. Denn SARS-CoV-2, so die genaue Bezeichnung des Virus, überträgt sich nach aktuellem Kenntnisstand in erster Linie mithilfe virushaltiger Flüssigkeitspartikel, die über unsere Schleimhäute in den Körper eindringen können.

Je kleiner, desto gefährlicher

Solche Flüssigkeitspartikel entstehen beim Sprechen, Singen, Husten oder Niesen. Sie können unterschiedlich groß sein. Als Tröpfchen bezeichnet man dabei Partikel, die größer als 5 µm (Mikrometer) sind. Sind sie kleiner, spricht man von sogenannten Aerosolen. Das Tückische an diesen Aerosolen: Während die größeren und damit schwereren Tröpfchen oftmals schnell zu Boden sinken, können Aerosole über einen längeren Zeitraum – von Stunden bis hin zu Tagen – in der Luft schweben. Gerade in geschlossenen Räumen können sie sich dabei besonders gut verteilen. Das erhöht die Gefahr einer Ansteckung: Experten gehen davon aus, dass in diesem Fall selbst ein Mindestabstand nicht ausreicht, um sich vor virustragenden Partikeln zu schützen.¹

Größenvergleich

1 µm (Mikrometer) =
1 Tausendstel mm (Millimeter)



90 µm
Sandkorn



10 µm
Tröpfchen



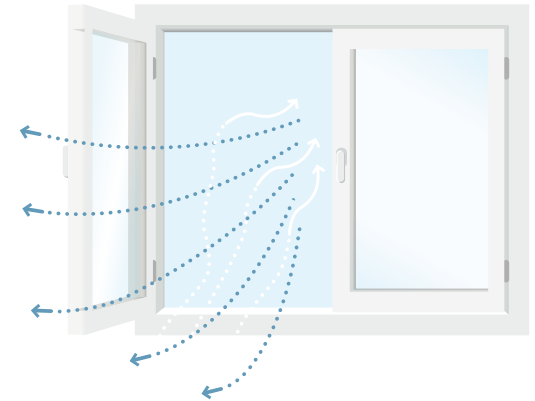
2,5 µm
Aerosol < 5 µm

Am Beispiel der Aerosole zeigt sich, dass es unter Umständen wenig braucht, um ein Virus zu verbreiten. Treffen dann auch noch Menschen in geschlossenen Räumlichkeiten aufeinander, haben Viren besonders leichtes Spiel.

Daher gilt: Am besten immer im Freien treffen. Lässt sich das nicht vermeiden, achten Sie unbedingt darauf, regelmäßig und intensiv zu lüften. Zudem sollte der vorgeschriebene Mindestabstand eingehalten werden; ein Mund-Nasen-Schutz kann ein potentielles Infektionsrisiko zusätzlich reduzieren. Grundsätzlich ist es jedoch wichtig, den Aufenthalt und die Anzahl der Menschen in einem Raum so kurz und so klein wie möglich zu halten und sich, beispielsweise im Büro, nach Anwesenheitszeiten aufzuteilen.

Richtig Lüften – so geht's!

Das Lüften ergänzt die bestehende AHA-Regel (siehe Seite 6) um ein „L“. Konkret bedeutet das: In Innenräumen für eine möglichst hohe Zufuhr von Frischluft zu sorgen. Das geht am besten über das sogenannte Stoßlüften (möglichst weites Öffnen der Fenster) oder über das Querlüften (hierbei öffnet man zusätzlich gegenüberliegende Fenster und/oder Türen) – und das stündlich für einige Minuten, in Besprechungs- und Seminarräumen sogar alle 20 Minuten. Lüften Sie zudem direkt, wenn eine Person im Raum niest oder hustet.



Alltägliche Viren-Hotspots – und wie man sie umgehen kann

Um die Virenlast, der wir täglich ausgesetzt sind, soweit wie möglich einzudämmen, sind konsequente Hygienemaßnahmen notwendig. Dazu gehört in erster Linie regelmäßiges und gründliches Händewaschen. Doch unser neuer Alltag erfordert noch mehr: Worauf müssen wir etwa beim Wocheneinkauf achten, welche Hygienemaßnahmen sind im eigenen Zuhause nötig und welche Rolle spielen Smartphones? Mit den folgenden Tipps kommen Sie gut durch den Alltag.

Hygiene beim Einkaufen

Einkaufswagen, Kühltruhe, Geld – im Supermarkt fassen wir vieles an und kommen so potentiell mit Erregern in Berührung. Umso wichtiger ist die richtige Handhygiene nach dem Einkaufen. Aber wann ist eigentlich der richtige Zeitpunkt, sich die Hände zu waschen – vor oder nachdem man den Einkauf zu Hause ausgeräumt hat? Das Bundesinstitut für Risikobewertung geht derzeit davon aus, dass eine Übertragung des Coronavirus über Lebensmittel oder Verpackungen sehr unwahrscheinlich ist. Dennoch sind Schmierinfektionen über kontaminierte Gegenstände nie ganz auszuschließen. Daher ist gründliches Händewaschen Pflicht! Wer sichergehen will, macht das gleich zweimal: Direkt bei der Ankunft zu Hause und nach dem Wegräumen des Einkaufs.

Was Sie – abgesehen von der AHA-Regel* – beim Einkaufen beachten sollten

- + Außerhalb von Stoßzeiten einkaufen gehen
- + Verzicht auf die Benutzung von Testern
- + Nur die Produkte berühren, die im Anschluss gekauft werden
- + Wenn möglich, kontaktlos bezahlen

* AHA-Formel: Abstand halten, Hygiene beachten, Alltagsmaske tragen

Hygiene im Haushalt

Zur Eindämmung von Keimen sind Sauberkeit und Hygiene im eigenen Haushalt essentiell. Laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) reichen hierfür herkömmliche Haushaltsreiniger aus.² Achten Sie einfach darauf, dass Sie jeweils einen separaten Putzlappen für die Reinigung von Küche, Bad und Toilette verwenden. Und trocknen, wechseln und waschen Sie die Putzlappen häufig – sonst wird das, was der Sauberkeit dienen soll, schnell zum Paradies für Keime!

Worauf Sie auch im eigenen Haushalt nicht verzichten sollten: Regelmäßiges und gründliches Händewaschen! Denn unsere Hände gelten als häufigster Überträger von Krankheitserregern, da sie häufig mit Keimen in Kontakt kommen und diese auf alles übertragen, das anschließend angefasst wird. Sind die Hände sauber und rein, reduziert das also eine Übertragung von Erregern auf Oberflächen erheblich.

Apropos Oberflächen: Viele Menschen sind unsicher, was eine mögliche Virenübertragung über Briefumschläge und Co. angeht. Machen Sie sich keine Sorgen, Briefe oder Pakete zu empfangen. Denn laut Bundesministerium für Gesundheit ist eine Übertragung des neuartigen Coronavirus über Postsendungen sehr unwahrscheinlich.³ Nach dem Auspacken sollten dennoch die Hände gründlich gewaschen werden.

Wichtig zu wissen!

Für den Fall, dass eine infizierte Person im Haushalt lebt, können andere Hygienemaßnahmen wichtig werden. In diesem Fall erhalten Betroffene gezielte Empfehlungen vom Robert-Koch-Institut oder dem zuständigen Gesundheitsamt.

Keimschleuder Smartphone

Es ist erschreckend, aber eine Tatsache: Auf unseren Smartphones befinden sich bis zu zehn Mal so viele Erreger wie auf öffentlichen Toiletten oder Türklinken.⁴ Eine vorbeugende Maßnahme dagegen ist, dass Sie das Smartphone gar nicht erst an Orte mitnehmen, an denen Sie mit kontaminierten Gegenständen wie öffentlichen Toiletten oder Einkaufswagen in Berührung kommen. Zudem ist es sinnvoll, das Mobilgerät regelmäßig zu desinfizieren, um den Erregerbefall so gering wie möglich zu halten. Und so geht's:

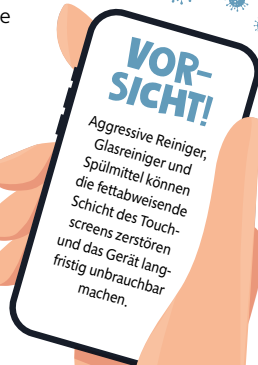
Schritt 1: Bevor Sie loslegen: Händewaschen! Denn saubere Hände sind Voraussetzung für solche Reinigungseinsätze.

Schritt 2: Stellen Sie sicher, dass Ihr Handy nicht an einer Stromquelle angeschlossen ist. Schalten Sie es am besten komplett aus und lassen Sie es abkühlen.

Schritt 3: Wischen Sie mit einem Mikrofasertuch über das Display, um es vom groben Schmutz zu befreien. Bei hartnäckigem Schmutz geben Sie etwas Wasser auf das Tuch.

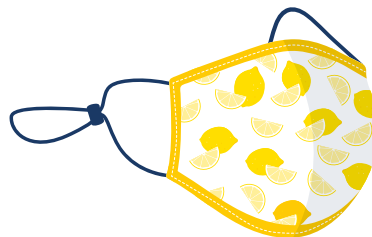
Schritt 4: Alkoholfreie Desinfektionsmittel wirken nur gegen Bakterien, nicht gegen Viren. Im Fall von akuter Ansteckungsgefahr sollten Sie daher ein alkoholhaltiges, Desinfektionsmittel verwenden. Sprühen Sie das Desinfektionsmittel auf das Tuch, nicht direkt auf das Display, und wischen Sie darüber.

Schritt 5: Zuletzt sollten Sie Ihre Handyhülle, bestenfalls unter Wasser, waschen und anschließend desinfizieren.

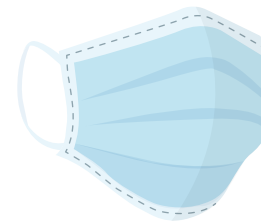


Mit Mund-Nasen-Schutz durch den Tag

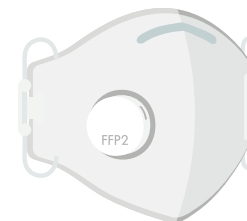
Aufgrund der Corona-Schutzmaßnahmen ist der Mund-Nasen-Schutz aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Im Allgemeinen unterscheidet man zwischen drei Maskentypen:



Die einfache, oft selbsthergestellte „Mund-Nasen-Bedeckung“



Medizinische Gesichtsmaske



Partikelfiltrierende Halbmaske (FFP 1, FFP 2, FFP 3)

Die sogenannten FFP-Masken gibt es in unterschiedlicher Ausführung: Ohne Ventil filtern sie sowohl die eingeatmete als auch die ausgeatmete Luft. Auch wenn sie primär nur für den Eigenschutz ausgelegt sind, schützen sie damit sowohl den Träger selbst als auch andere. Masken mit Ventil filtern nur die eingeatmete Luft und bieten daher keinen Fremdschutz.⁵

Damit ein Mund-Nasen-Schutz so effektiv wie möglich schützt, gibt es auch hier Tipps, die bei der Handhabung unbedingt beherzigt werden sollten. Denn durch das unbewusste Anfassen, Zurechtrücken oder Ablegen können sich natürlich auch hier Erreger sowohl auf der Außenseite als auch auf der Innenseite der Maske absetzen. Was ist also beim Transport, der Wiederverwendung und der Reinigung der Masken zu beachten?



Das richtige Handling

Das An- und Ausziehen der Masken sollte ausschließlich mit gewaschenen bzw. desinfizierten Händen erfolgen. Dabei sollten nur die Gummibänder, nicht aber die Außen- und Innenseite, berührt werden. Nur so kann das Risiko der Verunreinigung der Maske durch unsere Hände verringert werden. Zudem sollte die Maske nicht auf verunreinigten Oberflächen abgelegt, sondern in einem luftdichten Beutel, bestenfalls nur für kurze Zeit, aufbewahrt und transportiert werden.

Wiederverwendung

Grundsätzlich sind (medizinische) Mund-Nasen-Schutzmasken sowie FFP-Masken Einwegprodukte und sollten schon nach drei bis vier Stunden Tragezeit entsorgt werden. Dagegen können Mund-Nasen-Bedeckungen aus Stoff mehrfach gewaschen und wieder getragen werden – darüber freut sich auch die Umwelt!

Reinigung der Masken

Die Überlebenschance von Erregern bei hohen Temperaturen ist gering. Daher wird eine Reinigung der Maske bei hoher Hitze empfohlen. Aktuell gilt das Waschen der Mund-Nasen-Bedeckung – idealerweise bei 95 Grad, mindestens aber bei 60 Grad – als einzige vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) empfohlene Methode zur Desinfektion von Masken. Andere Reinigungsmethoden, wie in der Mikrowelle, mit dem Bügeleisen oder im Backofen, sind in ihrer Wirksamkeit nicht bestätigt und umstritten.⁵



Wichtig: Feuchte Masken sollten umgehend entsorgt oder gereinigt und vollständig getrocknet werden. Durch das Waschen beschädigte Masken sollten ebenfalls entsorgt werden.

Trockener Hals hinter der Maske?

Das hilft bei Mundtrockenheit

Es kratzt im Hals, der Mund ist trocken und die Stimme bricht häufiger ab – auch wenn unsere Augen sich schon an das neue Bild des Mund-Nasen-Schutzes gewöhnt haben, können Hals und Stimme noch ein paar Schwierigkeiten haben. Bei strapazierten Stimmbändern kann deshalb vor allem eine Sprechzeit sinnvoll sein. Außerdem ist es wichtig, die Mund- und Rachenschleimhaut vor dem Austrocknen zu schützen. Das gelingt, indem man regelmäßig und ausreichend trinkt, am besten Wasser oder Tee (in etwa 2 Liter am Tag).

Ein guter Tipp für unterwegs, um Mund und Rachen hinter der Maske – etwa bei der Arbeit – zusätzlich zu befeuchten: Halspastillen mit einem Hydrogel-Komplex, Hyaluronsäure und einem Spezialextrakt aus Isländisch Moos (isla® med voice, ohne Rezept in der Apotheke) bilden beim Lutschen einen Schutzfilm aus, der sich über die Schleimhaut legt, sie nachhaltig befeuchtet und doppelt schützt. Ein Versuchsmodell mit Rhinoviren (den häufigsten Erkältungsviren) und isla® med hat gezeigt, dass die Bestandteile der Pastillen gemeinsam mit Speichel eine Art physikalische Barriere bilden. Diese Barriere kann eine Infektion mit Viren erschweren und ihre Ausbreitung eindämmen.⁶



Social Distancing: Ein Leben ohne Freu(n)de?

Der englische Ausdruck „Social Distancing“ (auch: „Physical Distancing“) kann in die Irre führen: Denn damit ist nicht die soziale Distanz zwischen Menschen gemeint, sondern vielmehr der körperliche Abstand zwischen zwei (oder mehr) Personen.⁷ Dieser physische Abstand soll vor Ansteckungen schützen, keinesfalls aber Einsamkeit hervorrufen. Denn grundsätzlich sind Nähe und nette Gesten weiterhin essenziell für unser Wohlbefinden.⁸ Nicht zuletzt auch mit Blick auf die Erkältungszeit empfiehlt es sich jedoch, die direkten Kontakte mit nahestehenden Personen überschaubar zu halten. Das heißt aber nicht, dass man einsam sein muss. Hier ein paar Beispiele, wie Sie Ihren Liebsten auch kontaktlos nah sein und sich gegenseitig eine Freude bereiten können.

Virtual Hugs

Umarmen Sie Ihre Liebten digital – zum Beispiel durch das Versenden von umarmenden Emoticons oder Animationen (GIFs).

Schreiben Sie mal wieder!

Briefe werden heute nur noch selten für die persönliche Kommunikation genutzt und sind etwas Besonderes. Deshalb: Brief schicken statt eine Nachricht in WhatsApp zu tippen! Oder senden Sie doch einfach die Postkarte im hinteren Teil dieser Broschüre an einen lieben Menschen.

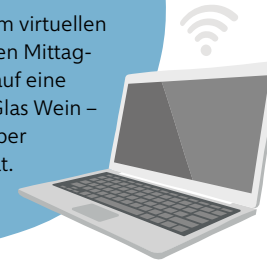
Bestellen Sie etwas im Internet (beispielsweise ein Buch) und lassen Sie es an die Adresse Ihrer Lieben schicken.

Stellen Sie einen Strauß Blumen mit einem kleinen Grußzettel vor der Tür ab.



Virtual Dates

Treffen Sie sich bei einem virtuellen Date zum gemeinsamen Mittag- oder Abendessen, auf eine Tasse Kaffee oder ein Glas Wein – beispielsweise per Videotelefonat.



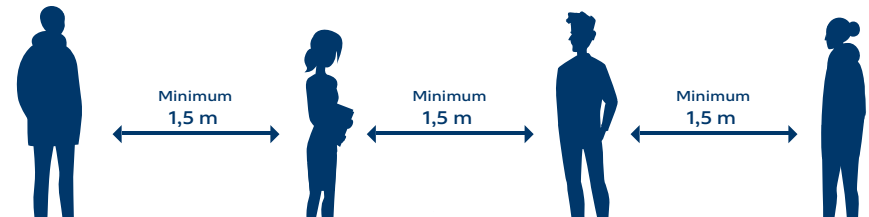
Mehr Ideen – beispielsweise für einen virtuellen Spieleabend – finden Sie auf den isla® Social-Media Kanälen @isla.deutschland



Instagram



facebook



Corona, Grippe oder doch nur eine Erkältung?

Das Wetter ist kalt und nass, Viren fühlen sich wohl – die Erkältungszeit ist in vollem Gange. Doch die Unterscheidung zwischen Erkältung, Grippe und dem Coronavirus ist schwierig, häufig ähneln sich die Symptome auf den ersten Blick. Dennoch gibt es Unterschiede.

Corona, Grippe, Erkältung – Die Symptome im Vergleich⁹

Symptome	Coronavirus	Grippe	Erkältung
Trockener Husten	+++	+++	++
Schleimiger Husten	--	--	+++
Fieber	+++	+++	-
Geschmacks-/Geruchsverlust	+++	--	--
Laufende Nase	++	++	+++
Niesen	--	-	+++
Halsschmerzen	++	++	+++
Atemnot	++	--	--
Kopfschmerzen	++	+++	-
Gliederschmerzen	++	+++	+++
Schlaptheit	++	+++	++
Durchfall	-	+	--

Die Tabelle dient zur allgemeinen Übersicht und ersetzt keine ärztliche Beratung.

+++ häufig | ++ manchmal | + wenig | - selten | -- nicht

Auch wenn die Erkrankungen in der Theorie typische Symptome aufweisen, kann sich der jeweilige Verlauf von Person zu Person unterscheiden. Deshalb schafft nur ein Labortest Klarheit.

Ein wesentlicher Unterschied der Grippe zu Erkältung und dem Coronavirus ist, dass man sich meistens schlagartig krank fühlt. Die Infektion mit dem Coronavirus verläuft hingegen tendenziell langsamer und mit steigender Intensität. Manche Infizierte bemerken keinerlei Symptome, andere leiden unter hohem Fieber und Husten. In Extremfällen kann das Virus sogar eine schwerwiegende Lungenentzündung verursachen. Zudem tritt der Verlust von Geschmacks- und Geruchssinn häufiger auf. Seltener kommen Gliederschmerzen, Halsschmerzen, Durchfall, eine Bindehautentzündung oder Kopfschmerzen hinzu.

Gut durch die Erkältungszeit kommen

Wir befinden uns in einer ungewöhnlichen Zeit. Gerade jetzt sorgen Schniefen und Husten, die typischen Begleiter jeder Erkältungszeit, für besonders große Unsicherheit – sowohl bei den Kranken selbst als auch bei ihrem Umfeld. Die Tatsache, dass die Ursache der Erkrankung alleine anhand der Symptome kaum zu bestimmen ist, macht das Ganze noch schwerer.

Dabei ist nicht jeder Husten gleich Corona. Gerade jetzt haben auch Grippe- und Erkältungsviren (zum Beispiel Rhinoviren) Hochsaison und können zu unangenehmen Symptomen führen. Das Gute: Für die Linderung von Erkältungsbeschwerden gibt es sehr gute Behandlungsmöglichkeiten. Eine gut ausgestattete Hausapotheke ist in dieser Zeit also unverzichtbar. Das darf in der kalten Jahreszeit in Ihrem Schrank nicht fehlen:

- + Abschwellendes Nasenspray
- + Nasenspray/-salbe, um die Nasenschleimhaut feucht zu halten (Nisita®)
- + Präparat, das bei Schnupfen mit Sinusitis den fest-sitzenden Schleim löst und die Entzündung lindert (Sinolpan®)
- + Lutschpastillen gegen Halsbeschwerden wie z. B. erkältungsbedingte Halsschmerzen (isla® med)
- + Produkt gegen Erkältungshusten und Bronchitis (Prospan®)
- + Präparat gegen Schmerzen und Fieber
- + Fieberthermometer



Folge uns auf und @isla.deutschland



FÜHL DICH umarmt

#FürNäheAufDistanzSorgen

isla®

Quellen:

- 1 www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Steckbrief.html, zuletzt aufgerufen am 26.10.2020
- 2 www.infektionsschutz.de/hygienetipps/haushaltshygiene, zuletzt aufgerufen am 26.10.2020
- 3 www.zusammengegencorona.de/informieren/alltag-gestalten/#faqitem=4b81bd0-a96b-5f68-b962-a5966d557b0c, zuletzt aufgerufen am 26.10.2020
- 4 Studie der London School of Hygiene & Tropical Medicine 2011: Contamination of UK mobile phones and hands revealed www.lshtm.ac.uk/newsevents/news/2011/mobilephones.html, zuletzt aufgerufen am 26.10.2020
- 5 www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Medizinprodukte/DE/schutzmasken.html, zuletzt aufgerufen am 26.10.2020
- 6 Sittek M.L. et al., Ingredients Acting as a Physical Barrier for the Prevention and Treatment of the Rhinovirus Infection. Applied Sciences 2020; 10(18).
- 7 www.wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/social-distancing-12233, zuletzt aufgerufen am 26.10.2020
- 8 Kawachi, I., Berkman, L.F. Social ties and mental health. J Urban Health 78, 458–467 (2001).
- 9 www.dw.com/de/coronavirus-grippe-oder-erk%C3%A4ltung-wie-erkenne-ich-den-unterschied/a-52217424, modifiziert nach Angaben der WHO/CDC, zuletzt aufgerufen am 01.11.2020

Stand der Informationen: Oktober 2020

Bildnachweis:

© Vectores de Lia/shutterstock.com; © pikepicture/shutterstock.com; © ST.art/shutterstock.com; © ST WONG/shutterstock.com

Prospan® Hustenliquid, Flüssigkeit

Wirkstoff: Efeublätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung der Beschwerden bei chronisch-entzündlichen Bronchialerkrankungen; akute Entzündung der Atemwege mit der Begleiterscheinung Husten. Hinweis: Bei länger anhaltenden Beschwerden oder bei Auftreten von Atemnot, Fieber wie auch bei eitrigem oder blutigem Auswurf, sollte umgehend der Arzt aufgesucht werden. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand der Information: August 2015. Engelhard Arzneimittel GmbH & Co.KG, 61138 Niederdorfelden.

Sinolpan® forte 200 mg magensaftresistente Weichkapseln

Wirkstoff: Cineol. **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung der Symptome bei Bronchitis und Erkältungskrankheiten der Atemwege. Zur Zusatzbehandlung bei chronischen und entzündlichen Erkrankungen der Atemwege, z. B. der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Warnhinweis: Enthält Sorbitol und Phospholipide aus Sojabohnen. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand der Information: 02/2018. Engelhard Arzneimittel GmbH & Co. KG, 61138 Niederdorfelden.

isla.de



ENGELHARD