Muss ich vor dem Coronavirus Angst haben? Soll ich zuhause bleiben?

Epidemie ***Mit der zunehmenden Anzahl Corona-Fälle in der Schweiz ist Solidarität unter den Generationen gefragt. Was können wir alle tun, um die Personen zu schützen, die bei einer Infektion das höchste Komplikationsrisiko haben?***

Estelle Baur (dt. Text Karin Gruber)

Momentan gibt es weder eine Impfung noch eine spezifische Behandlung gegen eine Coronavirus-Infektion. Sollte ich mir deswegen Sorgen machen? Wenn Sie unter 65 Jahre alt und bei guter Gesundheit sind, hat eine Infektion mit dem Coronavirus für Sie in etwa dieselben Konsequenzen wie eine Infektion mit dem saisonalen Grippevirus: Sie werden Fieber bekommen und die Krankheit wird Sie mehrere Tage lang ans Bett fesseln, bis sie wieder abklingt. Menschen mit einem höheren Risiko, schwer zu erkranken, müssen allerdings mit Komplikationen rechnen, die schlimmstenfalls zum Tod führen können.

Wie kann ich andere und mich selbst schützen?

DENKEN SIE AN GEFÄHRDETE PERSONEN: Halten Sie Abstand und rufen Sie besser an, statt persönlich vorbeizugehen.

BEI KRANKHEITSSYMPTOMEN (FIEBER, HUSTEN, ATEMBESCHWERDEN): Bleiben Sie zu Hause und vermeiden Sie möglichst den Kontakt zu anderen Personen.

Wenn sich Ihr Zustand verschlechtert oder Sie zu den besonders gefährdeten Personen gehören: **RUFEN SIE IHREN ARZT AN.**

FÜR JEDE ANDERE FRAGE: Rufen Sie bei der Hotline an.

Welche Personen sind besonders gefährdet?

Am stärksten gefährdet sind Personen ab 65 Jahren, die üblicherweise anfälliger als jüngere Menschen sind: «Seniorinnen und Senioren sind am stärksten gefährdet, da ihr Immunsystem schwächer ist und es die Viren schlechter abwehren kann», erklärt Kantonsarzt Christian Ambord und präzisiert: «Ältere Menschen leiden auch häufiger an chronischen Krankheiten, was ihr Risiko für schwere Komplikationen erhöht. Infektionskrankheiten können sich bei ihnen rascher entwickeln, was das Risiko, an einer solchen Krankheit zu sterben, erhöht.» Sie gelten ebenfalls als besonders gefährdet, wenn Sie an einer chronischen Atemwegserkrankung, Bluthochdruck, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankung leiden, Krebs oder eine Erkrankung haben, die das Immunsystem schwächt, oder eine entsprechende Therapie machen. Die Gefahr einer Coronavirus-Infektion ist für Raucherinnen und Raucher übrigens ebenfalls grösser, da Rauchen das Immunsystem belastet: «Rauchen gehört zu den Faktoren, die das Risiko, an einer Coronavirus-Infektion zu sterben, erhöhen.»

Darf ich ältere Angehörige besuchen gehen?

Wenn Sie Symptome wie Fieber, Husten und/oder Atembeschwerden haben, wird Ihnen davon abgeraten, Ihre Eltern oder Grosseltern zu besuchen. Zudem empfiehlt der Kantonsarzt, Besuche in einem Alters- und Pflegeheim auf das absolute Minimum zu beschränken. «Wenn ein Besuch unumgänglich ist, sollten Sie Abstand zu den Heimbewohnerinnen und -bewohnern halten und strikte die Hygienevorschriften einhalten: Waschen Sie sich regelmässig und gewissenhaft die Hände mit Seife und vermeiden Sie jeglichen direkten Kontakt wie Händeschütteln oder Umarmungen.»

«Die Hygiene- und Verhaltensempfehlungen sind wichtig – nur so können wir uns selbst und andere vor einer Infektion schützen.»

Dr. Christian Ambord
Kantonsarzt

Darf ich Kleinkinder hüten?

Zum gegenwärtigen Zeitpunkt gibt es keine Empfehlungen in Bezug auf Kleinkinder, ausser dass Kinder mit grippeähnlichen Symptomen besser keinen Kontakt zu älteren Menschen haben sollten. Der Vorsicht halber sollten Grosseltern 2 Meter Abstand zu Kleinkindern halten, Küsschen, Umarmungen und Körperkontakt vermeiden und sich regelmässig die Hände waschen.

Öffentliche Verkehrsmittel und Supermärkte – besser meiden?

Gemäss den jüngsten Empfehlungen des Bundesamtes für Gesundheit BAG wird besonders gefährdeten Personen nahegelegt, möglichst zuhause zu bleiben. Ältere Menschen können sich an ihre Gemeinde oder an die SOMEKO (Sozial-Medizinische Koordinationsstelle www.someko.ch) wenden, um mehr über die Spitex und über den Mahlzeitendienst zu erfahren. Besonders gefährdete Personen sollen es vermeiden, zu Stosszeiten mit den ÖV zu fahren oder Einkäufe zu tätigen (auf Google erfahren Sie, zu welchen Zeiten in Ihrem Supermarkt am wenigsten los ist). Oder sie sollten andere Möglichkeiten in Anspruch nehmen wie Nachbarn oder jemanden aus der Familie zum Einkaufen schicken, Lebensmittel online einkaufen und/oder Lieferdienste in Anspruch nehmen. Öffentliche Veranstaltungen, grosse Menschenansammlungen sowie berufliche und private Termine, die nicht unbedingt nötig sind (wie ein Zahnarztbesuch oder ein Familienfest) sollten besonders gefährdete Menschen ebenfalls meiden.

Kann ich mich anstecken, wenn ich einen Gegenstand berühre?

«Das Coronavirus wird gleich übertragen wie die saisonale Grippe: Durch Tröpfcheninfektion, das heisst über winzige Speichel-Tröpfchen, die durch Niesen, Husten oder Sprechen in die Luft oder auf die Hände gelangen, oder wenn man sich mindestens 15 Minuten lang näher als 2 Meter von einer infizierten Person aufhält.»

In der Apotheke gibt es keinen Mundschutz mehr. Ist das schlimm?

Wenn Sie guter Gesundheit sind, nützt Ihnen das Tragen einer Maske oder eines Mundschutzes nichts. Diese sollten von infizierten Personen getragen werden, damit sie keine gesunden Personen anstecken. «Wenn Sie Symptome wie Atembeschwerden, Husten oder Fieber haben, können Sie bei Verlassen des Hauses andere vor einer Infektion schützen, wenn Sie einen Mundschutz tragen. Das Tragen eines Mundschutzes ist auch für Gesundheitsfachpersonen, die mit Kranken zu tun haben, nützlich.» Wiegen Sie sich also nicht in Sicherheit, wenn Sie einen Mundschutz tragen!

Kann ich jemanden anstecken, ohne es zu wissen?

In der Schweiz und für die Allgemeinbevölkerung gibt es gegenwärtig keine Einschränkungen in Bezug auf bestimmte Orte, ausser was die Massnahmen des Bundes in Bezug auf Veranstaltungen und grosse Menschenansammlungen anbelangt. COVID-19, kurz für «coronavirus disease 2019» oder auf Deutsch Coronavirus-Krankheit 2019 ist ebenso ansteckend wie ein Grippevirus. Die Inkubationszeit des neuen Coronavirus, das heisst die Zeitspanne zwischen der Ansteckung und dem Auftreten der ersten Symptome, dauert drei bis sieben Tage. «Sie kann jedoch bis zu 14 Tage dauern. Beim neuen Coronavirus ist es möglich, dass man schon ansteckend ist, kurz bevor die ersten Symptome auftreten.»

Darum ist es dermassen wichtig, dass wir uns alle dafür einsetzen, die Verbreitung dieses Virus zu stoppen. Wenn wir die empfohlenen Hygiene- und Verhaltensregeln einhalten, können wir sowohl uns selbst als auch die anderen schützen. Vermeiden Sie, in Spitäler oder Alters- und Pflegeheime und ganz allgemein zu kranken Personen zu gehen. Und befolgen Sie die Empfehlungen des BAG. «Gegenwärtig beschränken sich die Behandlungsmöglichkeiten darauf, die Symptome zu lindern. Darum werden Kranke isoliert – um andere zu schützen. Die Forschung zur Entwicklung eins Impfstoffes ist am Laufen.»

WANN SOLL ICH WEN KONTAKTIEREN?

Hotline oder Arzt anrufen?

Die gängigsten Symptome von COVID-19 sind Fieber, Husten und Atembeschwerden. «Die Symptome können ganz unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Bei einigen Kranken wurden auch Symptome des Verdauungstrakts und der Augen (wie Bindehautentzündung) festgestellt», präzisiert der Kantonsarzt. Aufgrund der Verbreitung des Virus werden bei Personen mit den entsprechenden Symptomen keine systematischen COVID-19-Tests mehr durchgeführt. Bei Fieber oder Husten ist also die Selbstverantwortung jeder und jedes Einzelnen gefragt. Das Stichwort lautet Selbst-Isolierung! Bleiben Sie auch bei leichten Symptomen zu Hause und vermeiden Sie möglichst den Kontakt zu anderen Personen. «Wir bitten diese Personen, nicht bei ihrem Arzt anzurufen, um das Gesundheitssystem nicht zu überlasten – ausser wenn es sich um besonders gefährdete Personen handelt, akute Symptome auftreten oder der allgemeine Gesundheitszustand sich verschlechtert.» In diesen besonderen Fällen wird Ihnen der Arzt sagen, wie Sie weiter vorgehen sollen. Gehen Sie auf keinen Fall von sich aus zum Arzt oder in den Notfall! Rufen Sie immer zuerst an, bevor Sie sich auf den Weg machen. Über die kantonale Hotline, die von der Kantonalen Walliser Rettungsorganisation (KWRO) betrieben wird, können Sie täglich von 8 Uhr bis 20 Uhr Ihre Fragen stellen: +41 58 433 0 144. Die Hotline des Bundesamtes für Gesundheit BAG beantwortet ebenfalls jeden Tag rund um die Uhr Ihre Fragen: +41 58 463 00 00.

PARTNER

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.lungenliga-ws.ch

Gesundheitsförderung Wallis
www.gesundheitsförderungwallis.ch

Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur
Dienststelle für Gesundheitswesen
CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS
www.vs.ch/gesundheit

GESUNDHEIT: DIE OMBUDSSTELLE INFORMIERT

SAGEN SIE MAL ...

LUDIVINE DÉTIENNE
LEITERIN DER OMBUDSSTELLE

Darf mein Arzt meine medizinischen Daten an Dritte weitergeben?*

Die Gesundheitsfachpersonen unterstehen dem Berufsgeheimnis, um die Interessen und das Privatleben ihrer Patienten zu schützen. Sie müssen die geschützten Gesundheitsdaten, von denen sie bei ihrer beruflichen Tätigkeit Kenntnis erlangen, sowie das Patientendossier streng vertraulich behandeln. Das gilt auch gegenüber anderen Gesundheitsfachpersonen oder gegenüber den Angehörigen. Das Berufsgeheimnis bleibt selbst nach dem Tod des Patienten bestehen. Die Gesundheitsfachpersonen können Drittpersonen Informationen über einen Patienten nur mit dessen vorgängiger Einwilligung bekanntgeben. Im Gesetz sind allerdings Ausnahmen vorgesehen, unter denen die Fachpersonen eine Behörde informieren können. Dabei handelt es sich um die Meldepflicht bei bestimmten übertragbaren Krankheiten, um verdächtige Todesfälle oder um Fahruntauglichkeit. Wenn ein Arzt nicht vom Patienten oder durch das Gesetz vom ärztlichen Berufsgeheimnis entbunden wird, muss er bei einer kantonalen Kommission darum ersuchen, entbunden zu werden. Andernfalls drohen ihm Sanktionen.

*Jede Personenbezeichnung gilt für Frauen und Männer gleichermassen.

ombudsman