



## **Informationen rund um COVID-19**

Die Steirische Akademie für Allgemeinmedizin, STAFAM, ist Repräsentant der Österreichischen Gesellschaft für Allgemeinmedizin in der Steiermark. Als Fachgesellschaft ist sie insbesondere im Bereich der Aus- und Weiterbildung der Ärzte tätig. Sie setzt sich für eine wohnort- und zeitnahe hausärztliche Versorgung der Bevölkerung ein, um so die Patienten in der Steiermark bestmöglich betreuen zu können.

Eines der Grundrechte der Menschen ist die Meinungsfreiheit, die selbstverständlich als höchstes Gut der Demokratie auch von den Ärzten vertreten wird. Die Verunsicherung der Bevölkerung angesichts der entstandenen Meinungsvielfalt ist verständlich.

Da es allerdings viele Missverständnisse und teilweise irreführende Behauptungen zu diesem Thema gibt, möchte die STAFAM zur Aufklärung und Sicherheit beitragen.

### **Die COVID-19 Erkrankung:**

Aufgrund der Neuartigkeit der Erkrankung weiß die Wissenschaft natürlich weniger über diese als bei solchen, die wir bereits seit Jahrzehnten kennen und behandeln. Was sich jedoch im letzten Jahr gezeigt hat ist, dass diese Erkrankung in vielen Fällen zu schweren Krankheitsverläufen oder auch zum Tode führen kann und es zeigen sich bei sehr vielen auch jüngeren Personen, die eine leichtere Erkrankung durchgemacht haben, langanhaltende gesundheitliche Störungen.

### **Das Corona Virus:**

Das Virus verbreitet sich über Tröpfchen beim Sprechen, Niesen oder Husten. Vor allem ist eine Ansteckungsgefahr durch Viren enthaltende Aerosole bedeutsam. Diese muss man sich wie einen feinen Nebel mit infektiösen Tröpfchen vorstellen, der sich auch über weitere Distanzen und einen längeren Zeitraum in einem Raum verteilen kann.

Die Tröpfcheninfektion und die Infektion über Aerosole haben die Eigenschaft, dass sie sich sehr leicht und rasch verbreiten können. Die Menschen müssen nicht in direktem Kontakt zueinanderstehen, um angesteckt zu werden. Selbst beim Verweilen im selben Raum über längere Zeit und bei einem Abstand von mehr als einem Meter, kann man sich noch anstecken.

Viele Infektionen mit dem Coronavirus verlaufen asymptomatisch. Das heißt, die Betroffenen können ohne selbst Symptome zu bemerken, oder bevor sie selbst krank werden, ansteckend sein. Deshalb sind die nicht-medikamentösen Maßnahmen zur Verhinderung der Ausbreitung von großer Bedeutung.

### **Corona-Abstand:**

Der Abstand von mindestens zwei Metern wird derzeit empfohlen, da sich dadurch die Ausbreitung des Virus über Tröpfchen und Aerosol minimiert.

### **Das Lüften:**

Kleinste Tröpfchen verweilen über längere Zeit in der Raumluft bevor sie zu Boden fallen und können so auch über Abstand zur Infektion führen. Regelmäßiges Lüften hilft dagegen.

### **Die Maske:**

Durch einen Schutz vor dem Mund und der Nase kann man einerseits verhindern, dass sich die Tröpfchen verbreiten und möglicherweise einen anderen Menschen infizieren. Andererseits kann man sich selbst vor dem Einatmen dieser feinen Tröpfchen schützen. Da die Tröpfchen sehr klein sind, bedarf es einer FFP2 Maske, da sonst die Tröpfchen durch die Stoffporen hindurch gelangen.

Es ist nicht wahr, dass das Tragen der Masken gesundheitsschädlich ist. In der Chirurgie z.B. müssen Ärzte und Pflegepersonal während stundenlangen Operationen ebenfalls Masken tragen. In diesen Bereichen ist das Tragen solcher Masken im gesamten Berufsleben und viele Stunden am Tag üblich. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Chirurgen und Pflegepersonal deswegen kein höheres Gesundheitsrisiko haben, als andere Berufsgruppen.

### **Wiederholte Händedesinfektion:**

Bei der Infektion über Tröpfchen oder Aerosol, gelangen die Viren direkt auf die Schleimhaut von Mund und Nase. Bei einer Schmierinfektion erfolgt die Übertragung über die eigenen Hände, nach dem Angreifen von ansteckenden Menschen oder Gegenständen, durch Berühren des eigenen Gesichts. Regelmäßiges Händewaschen mit Seife, oder regelmäßige Desinfektion der Hände, kann die Wahrscheinlichkeit dieses Übertragungsweges reduzieren.

### **Die Impfungen:**

Impfungen dienen zum Schutz der Menschen vor Krankheitserregern. Viele Krankheiten konnten durch Impfungen reduziert oder sogar ausgerottet werden. So gibt es heute keine Pocken mehr, auch Kinderlähmung, Wundstarrkrampf und viele andere gefährliche Krankheiten können durch Impfungen verhindert werden und sind sehr selten geworden.

**Die Covid19 Impfung:**

Die Impfung bietet die Möglichkeit die Gefährlichkeit der Erkrankung zu reduzieren und die Infektionsraten zu minimieren. Es ist richtig, dass die Zulassungsverfahren für die Impfstoffe verkürzt wurden. Diese Verkürzungen beruhen jedoch nicht darauf, dass weniger relevante Studien berücksichtigt wurden, sondern dass diese zum Teil parallel durchgeführt wurden und durch die Zulassungsbehörden intensiver und rascher überprüft wurden. Diese Zulassungsverfahren zeigen bislang kein erhöhtes Risiko für die Geimpften.

**Das Immunsystem:**

Die STAFAM setzt sich als Ärztegesellschaft für ihre Patientinnen und Patienten ein. Deswegen empfiehlt sie neben den notwendigen medizinischen- und Hygienemaßnahmen auch Veränderungen im Lebensstil, welche die Gesundheit fördern und das Immunsystem stärken. Dazu zählen eine ausgewogene Kost mit einem hohen Anteil an frischem Obst und Gemüse, ausreichend Bewegung an der frischen Luft und auch genügend Schlaf zur körperlichen und geistigen Erholung. Auch soziale Kontakte sind ein wichtiger Baustein für eine gute Immunabwehr.

In diesem Sinne, wünschen wir Ihnen viel Gesundheit!

Der Vorstand der STAFAM