

# **DBV MERKBLATT**

## **zur aktuellen Coronavirus-Pandemie mit Verhaltensregeln**

### **Allgemeine Informationen zu COVID-19**

Das Coronavirus ist weltweit verbreitet und erfordert geeignete Maßnahmen, um die weitere Verbreitung einzudämmen. Das Virus ist über infizierte Personen leicht übertragbar. Auch gesund erscheinende Infizierte können COVID-19 übertragen. Die klassische Übertragung erfolgt über Atemtröpfchen (Husten, Niesen, enger Körperkontakt), das Virus kann aber auch auf kontaminierten Oberflächen einige Tage überleben.

### **Symptome einer COVID-19-Infektion**

Typische Symptome einer COVID-19 Infektion sind Fieber, trockener Husten, Abgeschlagenheit, Störungen des Geruchs- und Geschmacksinnes, Kopf- und Gliederschmerzen sowie Kurzatmigkeit bis Atemnot.

### **Grundregeln zur Vermeidung einer Infektion**

- Regelmäßiges gründliches Händewaschen mit Seife und heißem Wasser, mindestens dreißig Sekunden
- Vermeide es, das Gesicht mit den Händen zu berühren
- Benutze nach Möglichkeit regelmäßig Händedesinfektionsmittel, besonders nach Aufenthalt in öffentlichen Bereichen (Einkaufen usw.)
- Halte einen Abstand zu anderen Personen von mindestens zwei Metern ein
- Vermeide engen Kontakt mit anderen Personen , z.B. öffentliche Verkehrsmittel, Einkaufszentren, bei unvermeidbaren Kontakten Tragen eines Mund-Nasenschutzes

### **Verhalten bei Verdacht auf eine Infektion**

- Beim Auftreten der typischen Symptome muss sofort der Hausarzt/Sportarzt telefonisch kontaktiert werden, die Anweisungen des Arztes müssen unbedingt befolgt werden. Trainer und Kontaktpersonen sind ebenfalls zu informieren.
- Positiv getestete Personen müssen sich auch dann in Quarantäne begeben, wenn sie völlig symptomfrei sind. Sie sollten bei Kontakten unbedingt einen Mund-Nasen-Schutz tragen. Über die Aufhebung der Quarantäne kann nur der behandelnde Arzt bzw. das Gesundheitsamt entscheiden.
- Jede Infektion, jeder Verdacht und auch Kontaktpersonen eines Infizierten müssen das COVID-Formular des DOSB ausfüllen und unverzüglich an die Verbandsärztin des DBV Dr. Angelika Fischer a.u.k.fischer@t-online.de schicken.