



Update 2: Coronavirus und Rheuma

Das Coronavirus SARS-CoV-2 verbreitet sich derzeit weltweit. Das Robert Koch-Institut schätzt die Gefahr für die Gesundheit der Bevölkerung in Deutschland aktuell als hoch ein. Offizielle Stellen, wie zum Beispiel das Robert Koch-Institut, geben regelmäßig Berichte zur aktuellen Situation heraus. Die Deutsche Rheuma-Liga rät den Betroffenen dazu, nicht in Panik zu verfallen, aber den Empfehlungen zum Infektionsschutz und zur möglichst weitgehenden Reduktion von Außenkontakten zu folgen.

In Deutschland werden inzwischen weitreichende Maßnahmen getroffen, um die weitere Verbreitung des Virus zu verlangsamen. Dies dient dem Schutz von Menschen, die ein Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf haben und soll eine Überlastung des Gesundheitssystems verhindern.

Die wichtigsten Infos auf einen Blick:

Was ist der Coronavirus?

Das neue Virus heißt offiziell SARS-CoV-2. Die Erkrankung, die durch das Virus hervorgerufen wird, heißt COVID-19. Zum ersten Mal aufgetreten ist die Lungenerkrankung Mitte Dezember in der Stadt Wuhan in China. Der so genannte Coronavirus ist eines von mehreren Hundert Viren, die zur Familie der Coronaviren gehören. Oftmals sind diese Viren lediglich für leichte Erkältungen verantwortlich. Über die Ursache der Erkrankung weiß man noch nicht viel. Vermutlich wurde es von einem Tier auf einen Menschen übertragen und wird nun von Mensch zu Mensch übertragen. Die Ansteckung passiert durch Tröpfcheninfektion – zum Beispiel durch Anhusten und über Schmierinfektion – wenn man kontaminierte Objekte, wie benutzte Taschentücher berührt.

Welche Krankheitszeichen bekomme ich?

Eine Infektion mit dem neuartigen Coronavirus SARS-CoV-2 kann zu Symptomen wie Fieber, trockenem Husten, Schnupfen und Abgeschlagenheit führen, auch Atemprobleme, Halskratzen, Kopf- und Gliederschmerzen und Schüttelfrost wurden berichtet. Einige Betroffene leiden an Übelkeit und Durchfall. Bei einem eher kleinen Teil der Patienten scheint das Virus mit einem schwereren Verlauf einherzugehen und zu Atemproblemen und Lungenentzündung zu führen. Nach Angaben des Bundesgesundheitsministeriums verliefen bei den bisher hauptsächlich aus China berichteten Fällen vier von fünf Infektionen mild. Die Wahrscheinlichkeit für schwere Krankheitsverläufe nimmt mit zunehmendem Alter und bestehenden Vorerkrankungen zu. Im Verdachtsfall sollten Betroffene den Hausarzt anrufen, auf keinen Fall direkt in die Praxis gehen und das weitere Vorgehen gemeinsam besprechen.



Wie kann ich mich schützen?

- Gründliches Hände waschen. Nach Angaben der Zentrale für gesundheitliche Aufklärung geht das so: Hände unter fließendes Wasser halten. Hände gründlich einseifen – sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Auch an die Fingernägel denken. Hygienischer als Seifenstücke sind Flüssigseifen, besonders in öffentlichen Waschräumen. Die Seife dann an allen Stellen sanft einreiben. Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen und in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen verwenden. Zu guter Letzt Hände sorgfältig abtrocknen, auch in den Fingerzwischenräumen. In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einmalhandtücher. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.
- Wenn kein Waschbecken in der Nähe ist, können auch Desinfektionsmittel angewandt werden. Laut Robert Koch-Institut sind zur chemischen Desinfektion Mittel mit nachgewiesener Wirksamkeit anzuwenden. Sie sind gekennzeichnet als „begrenzt viruzid“, als „begrenzt viruzid PLUS“ oder als „viruzid“.
- No Handshake! Das Händeschütteln unbedingt vermeiden.
- Möglichst wenig ins Gesicht fassen, da Mund, Nase und Auge mögliche Eintrittswege für das Virus darstellen.
- Halten Sie Abstand von anderen Personen und meiden Sie Menschenansammlungen. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie unter: <https://www.infektionsschutz.de/fileadmin/infektionsschutz.de/Downloads/Merkblatt-Verhaltensempfehlungen-Coronavirus.pdf>
- Besonnener Umgang mit Atemschutz-Masken. Diese schützen gesunde Träger nicht zuverlässig vor einer Ansteckung. Sie sind dafür gemacht, dass vor allem infizierte Träger die Erkrankung nicht weitergeben. Das kann sinnvoll sein, wenn eine Person mit einer Atemwegserkrankung in einem Wartezimmer beim Arzt sitzt. Damit er effektiv überhaupt etwas nutzt, muss der Mund-Nasen-Schutz enganliegend getragen und gewechselt werden, wenn er nass geworden ist. Mit den Händen sollte er nicht berührt werden.
- Auf Oberflächen können die Viren bei Raumtemperatur noch vier Tage infektiös sein. Desinfektionslösungen auf der Basis von Ethanol, Wasserstoffperoxid und Natriumhypochlorit haben sich als gut wirksam erwiesen.
- Für Gebiete, in denen besonders viele Personen infiziert sind, empfiehlt das Robert Koch-Institut eine Reduzierung der Außenkontakte.



- Keine Panik aufkommen lassen.



Wer ist besonders gefährdet?

- Schwere Krankheitsverläufe treten häufiger ab einem Alter von 50 bis 60 Jahren auf, dabei steigt das Risiko mit dem Lebensalter stetig an.
- Raucher/innen haben ein erhöhtes Risiko.
- Personen mit bestimmten Vorerkrankungen, vor allem bei Erkrankungen des Herzens, der Lunge, der Niere, bei chronischen Lebererkrankungen, Diabetes und Krebs.
- Patienten mit Autoimmunerkrankungen, wie zum Beispiel entzündlichem Rheuma, sind bekanntermaßen durch die Grunderkrankung an sich, aber auch durch die eingenommene Medikation einem erhöhten Infektionsrisiko ausgesetzt.

Welche zusätzlichen Maßnahmen sind für mich sinnvoll?

- Die Bevölkerung ist insgesamt aufgerufen, nicht erforderliche Außenkontakte einzuschränken. Dies gilt in besonderem Maße für alle besonders gefährdeten Personengruppen.
- Informieren Sie sich über die aktuelle Situation nur bei vertrauenswürdigen Quellen, im Internet z.B. unter www.bundesgesundheitsministerium.de, www.infektionsschutz.de und www.rki.de.
- Bei Zeichen einer Infektion sollten Menschen mit erhöhtem Risiko frühzeitig **telefonisch** mit dem Hausarzt Kontakt aufnehmen.
- Immunsuppressiva (z.B. Kortison, Methotrexat, Biologika, JAK-Inhibitoren) sollten keinesfalls ohne Rücksprache mit dem behandelnden Arzt abgesetzt werden! Die aktive, entzündliche Rheumaerkrankung selbst ist in der Regel für eine Ansteckung durch Virusinfektionen gefährlicher als die Therapie dieser Erkrankung.
- Sollte eine Infektion bei Betroffenen mit entzündlichen rheumatischen Erkrankungen festgestellt werden, nehmen Sie **telefonisch** Kontakt mit dem Rheumatologen auf, um zu besprechen, wie die Therapie verändert werden muss.
- Grundsätzlich ist für ältere Menschen und für Betroffene von Autoimmunerkrankungen ein umfassender Impfschutz von hoher Bedeutung, um beispielsweise das Risiko für Influenza- und Pneumokokken-Infektionen (Lungenentzündung) zu reduzieren.



Wie schütze ich andere?

- Bei Anzeichen eines Infekts Abstand halten und möglichst zu Hause bleiben.
- Beim Husten, Niesen oder Nase putzen mindestens einen Meter Abstand von anderen Menschen halten und sich wegrehen.
- Am besten in ein Einwegtaschentuch husten oder niesen. Nur einmal verwenden und in einem Mülleimer mit Deckel entsorgen.
- Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen.
- Sollten Sie beim Husten und Niesen kein Taschentuch parat haben, die Armbeuge vor Mund und Nase halten und sich von anderen Personen abwenden.

Stand: 18. März 2020

Tagesaktuelle Informationen beim Robert Koch-Institut unter:
https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html

Die Deutsche Rheuma-Liga hält Besonnenheit im Umgang mit der Verbreitung des Virus SARS-CoV-2 für wichtig und stellt Informationen für Betroffene bereit, die helfen sollen, das Geschehen und eine mögliche individuelle Gefahr einzuschätzen. Dabei orientiert sie sich an den Informationen der öffentlichen Stellen (Robert Koch-Institut, Bundesministerium für Gesundheit, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung). Neben einer individuellen Gefährdung entsteht durch eine ungebremschte Verbreitung des Virus vor allem die Gefahr, dass das Gesundheitssystem überlastet wird und die Versorgung der Kranken nicht in ausreichendem Maße erfolgt. Die Deutsche Rheuma-Liga unterstützt daher alle Maßnahmen, die darauf ausgerichtet sind, die Verbreitung des Virus zu begrenzen. Davon profitieren in besonderer Weise die Menschen, die ein Risiko für schwere Verläufe der Erkrankung haben; dazu gehören auch viele Menschen mit rheumatischen Erkrankungen.