

Wenn Krankheiten sich ausbreiten: Wie Sie sich und andere schützen

Ansteckende Krankheiten können viele Menschen gleichzeitig betreffen. Dann fehlen Kinder in der Schule, Beschäftigte bei der Arbeit oder Pflegekräfte im Dienst. Mit einfachen Regeln lässt sich das Risiko senken – für sich selbst und für andere.

Vorweg: Verschiedene Stoffe können uns krank machen. Wir gehen an dieser Stelle aber von biologischen Gefahren aus. Gemeint sind Erreger wie Viren, Bakterien oder Pilze. Einige von Ihnen können von Mensch zu Mensch übertragen werden und so Krankheiten auslösen.

Mit chemischen Gefahren, etwa bei Industrieunfällen, und mit der Strahlungsgefahr von radioaktiven Stoffen beschäftigen wir uns in eigenen Beiträgen.

Was ist der Unterschied zwischen Epidemie und Pandemie?

Anfang 2020 kam das Coronavirus (COVID-19) nach Deutschland. Lockdowns und Abstandsregeln prägten unseren Alltag. Zeitweise war das Reisen erschwert. So versuchten viele Länder, diese Pandemie einzudämmen. Von einer Pandemie sprechen Fachleute, wenn sich eine Krankheit über Länder und Kontinente hinweg verbreitet.

Corona war eine Ausnahmesituation. Pandemien hat es aber auch früher schon gegeben. Auch in Zukunft ist mit ihnen zu rechnen. Klar ist aber auch: Bei Weitem nicht jede Krankheitswelle wird zu einer Pandemie.

Ein typisches Beispiel für eine Epidemie ist die Grippewelle im Winter. Sie tritt zeitlich begrenzt auf. Im Frühjahr stecken sich normalerweise wieder weniger Menschen mit der Grippe an. Eine Epidemie bleibt zudem stärker auf ein Land oder eine Region begrenzt. Doch auch dann kann sie zur Herausforderung werden, wenn viele Menschen gleichzeitig krank werden.

Warum können Epidemien und Pandemien den Alltag stark treffen?

Niemand ist gerne krank. Viele Infektionen verlaufen mild. Andere können gefährlich werden – häufig für kleine Kinder, ältere oder bereits geschwächte Menschen. Corona hat aber auch gezeigt: Bei einem neuen Erreger lässt sich anfangs oft schwer einschätzen, für wen er besonders gefährlich ist.

Abgesehen davon, wie schwer eine Krankheit für den Einzelnen ist: Eine Krankheitswelle wird dann zu einem größeren Problem, wenn sie viele Menschen gleichzeitig betrifft. Krankenhäuser, Arztpraxen und Pflegeheime sind in der Regel überlastet. Und Unternehmen, die sich um sogenannte „kritische Infrastrukturen“ kümmern, können an ihre Grenzen stoßen: Das Stromnetz oder die Wasserversorgung zum Beispiel müssen ständig funktionieren.

Hinzu kommt: Bei schweren oder besonders ansteckenden Krankheiten kann es sein, dass Menschen in Quarantäne müssen. Sie müssen dann Kontakte stark einschränken, um weitere Ansteckungen zu vermeiden. Die berufstätigen Eltern können sich nicht wie gewohnt um die Kinder kümmern. Und Erwachsene können

wiederum die pflegebedürftigen Eltern nicht besuchen. So kann eine Krankheitswelle über die eigentliche Erkrankung hinaus den Alltag treffen.

Wie werde ich gewarnt oder informiert?

Offizielle Informationen geben Gesundheitsämter, Landesbehörden oder Städte und Gemeinden heraus. Bei größeren Infektionslagen sind gesonderte Empfehlungen zu erwarten. In Deutschland beobachtet unter anderem das Robert Koch-Institut (RKI) das Krankheitsgeschehen. Das RKI betreibt unter anderem einen Infektionsradar für Atemwegserkrankungen wie COVID-19, Grippe und RSV.

Vorsichtig sollten Sie bei Meldungen sein, bei denen Sie nicht klar erkennen können, von wem sie stammen. Beiträge über Facebook, Instagram oder WhatsApp sind schnell geteilt, ohne dass sie vorher geprüft worden sind.

Wie schütze ich mich und andere vor Ansteckung?

Wie sich eine Krankheit von Mensch zu Mensch überträgt, kann unterschiedlich sein. Bei Erkältungen, Grippe oder COVID-19 – kurz: Erkrankungen der Atemwege – empfiehlt das RKI folgende Maßnahmen:

- Achten Sie auf Hygiene: Waschen Sie regelmäßig Ihre Hände. Husten und niesen Sie in die Armbeuge.
- Lüften Sie Innenräume regelmäßig. Frische Luft hilft, mögliche Krankheitserreger in der Raumluft zu verringern.
- Wenn Sie Kontakt zu Menschen mit Symptomen haben oder anderem auf engem Raum begegnen (zum Beispiel im Bus), kann eine Maske zusätzlichen Schutz bieten.
- Gegen COVID-19, Influenza (Grippe), RSV und Pneumokokken gibt es offizielle Impfempfehlungen. Sie gelten zum Teil für bestimmte Alters- und/oder Risikogruppen. Sollten Sie dazu gehören: Halten Sie diese Impfungen aktuell.

Was tue ich, wenn ich selbst krank bin?

Am wichtigsten ist, dass Sie schnell wieder gesund werden. Der Körper braucht Ruhe.

Daher:

- Bleiben Sie zu Hause. Meiden Sie Kontakte. Bei Atemwegserkrankungen werden meistens drei bis fünf Tagen empfohlen.
- Solange es Ihnen nicht deutlich besser geht: Schleppen Sie sich nicht zur Arbeit oder auf Veranstaltungen. Das hilft, die Ansteckung anderer zu vermeiden.
- Schicken Sie Kinder, die krank sind, nicht in die Kita oder in die Schule. Bei bestimmten Krankheiten gelten gesetzliche Regeln: Bei Noroviren zum Beispiel dürfen Kinder unter 6 Jahren vorübergehend nicht in den Kindergarten oder zur Schule.
- Sollten sich Ihre Beschwerden nicht bessern oder verschlechtern: Wenden Sie sich an Ihre Hausarztpraxis.
- Bei lebensbedrohlichen Notfällen: Rufen Sie den Notruf unter 112.

Wie bereite ich mich auf eine Krankheit oder Quarantäne vor?

Im Prinzip reicht eine praktische Vorsorge, die Sie auch für andere Situationen treffen können.

Legen Sie zu Hause einen Vorrat für mehrere Tage an: Dazu gehören Wasser, Lebensmittel und Medikamente. Auch zusätzliche Hygieneartikel, im Krankheitsfall Desinfektionsmittel oder Masken, können sinnvoll sein. So sind Sie versorgt, wenn Sie die Wohnung nicht verlassen können. Überlegen Sie: Wer kann Besorgungen für mich erledigen, wenn ich krank bin? So klären Sie mögliche Hilfe vorab.