

Besonnenes Verhalten schützt alle – ganz junge Menschen ebenso wie die sehr alten!

Hände waschen und COOL bleiben

Der Rat, oft und gründlich die Hände zu waschen, gilt für Klein und Groß, für Alt und Jung. Weil sich in Schulen Menschenansammlungen nicht vermeiden lassen, stellen die Schulen nun auf Teleunterricht um.

Gechillt sein ist diesmal nicht angesagt: Wenn es darum geht, sich und andere vor dem neuen Coronavirus SARS-CoV-2 zu schützen, ist auch die ernsthafte Mithilfe von Schulkindern und Jugendlichen nötig.

Bei Kleinkindern achten Erwachsene darauf, dass sie sich regelmäßig und gründlich die Hände waschen. Bei den Schulkindern und Jugendlichen liegt diese wichtigste Vorsorgemaßnahme, die den ganzen Tag über immer wieder nötig ist, aber in der Eigenverantwortung der Kinder und Jugendlichen selbst.

Aufgabe der Eltern ist es, das Thema Hygiene anzusprechen und mit gutem Beispiel voranzugehen und sich selbst oft und mit Seife die Hände zu waschen, in die Ellenbeuge zu husten und zu niesen, benutzte Taschentücher sofort in einen verschließbaren Müllkübel zu entsorgen und die Kinder/Jugendlichen daran zu erinnern, diese vorbeugenden Maßnahmen auch selbst oft genug zu ergreifen.

Ganz egal, wie uncool es ist, wenn jetzt schon wieder jemand sagt, man möge sich zum Beispiel nach der Fahrt mit dem Bus die Hände waschen gehen. Schließlich geht es um viel: um die eigene Gesundheit und die Gesundheit vieler anderer Menschen.

Kein erhöhtes Risiko

Zwar leben viele (nicht alle!) Pubertierenden oft nicht sehr gesundheitsbewusst, be-

wegen sich in manchen Phasen wenig im Freien und machen oft einen Bogen um das Gemüse auf dem Teller.

Trotzdem besteht kein Grund, sich speziell um die Kinder und Jugendlichen selbst Sorgen zu machen, wenn sich das SARS-CoV-2-Virus weiter verbreitet.

In China, wo man mit derzeit mehr als 80.000 registrierten COVID-19-Erkrankungen die meisten Erfahrungen mit dem neuen Virus hat, wurde eine wissenschaftliche Studie veröffentlicht, wonach weniger als 1 von 100 Erkrankten, die in ein Spital aufgenommen werden mussten, jünger als 15 Jahre alt war.

Kinder und junge Jugendliche erkranken offenbar prinzipiell nicht so schnell an dem Virus, das Husten, Schnupfen, Fieber – und im schlimmsten Fall ein akutes Atemnotsyndrom – hervorruft, und bei ihnen verläuft die Krankheit meist milder.



Wichtig ist aber neben ihrer eigenen Gesundheit, dass sie nicht ihre Großeltern anstecken oder den krebserkrankten Nachbarn oder die Freundin, die schon Asthma hat. Denn die zählen zu den Hochrisikogruppen.

Mit Kindern reden

Generell empfiehlt es sich, dass Eltern mit ihren Kindern über das neue Coronavirus sprechen – möglichst, bevor es in ihrem Freundeskreis oder der Verwandtschaft einen Fall gibt – und dabei selbst Ruhe be-

Was ist was? Begriffsklärungen

SARS-CoV-2 heißt das Virus.

Es zählt zu den Coronaviren, die so genannt werden, weil sie an ihrer Hülle eine Art Stacheln haben, die an die Zacken einer Krone – auf Latein „corona“ – erinnern. Es gibt verschiedene Coronaviren, jenes, über das derzeit überall gesprochen wird, ist nur eines dieser Art.

COVID-19 heißt die Erkrankung,

die das SARS-CoV-2-Virus auslöst. Es gibt auch Menschen, die das Virus in sich tragen, ohne dass die Krankheit ausbricht – gerade bei diesen handelt es sich vermutlich öfters um Kinder.

Symptome wie Husten, Fieber, Schnupfen, manchmal auch Halsweh kommen ja auch bei grippalen Infekten („Verkühlungen“) vor. Das macht die Unterscheidung von anderen Infekten schwierig.

Nur bei schweren Verläufen von COVID-19 kommt es zur Atemnot und zur Zerstörung des Lungengewebes.

Vermutlich wird uns das SARS-CoV-2-Virus erhalten bleiben, sich vielleicht noch etwas an den Menschen gewöhnen, anpassen und dabei hoffentlich noch ein wenig abschwächen. Ob es in Zukunft nur in der kalten Jahreszeit auftreten wird, wie das Influenza-Virus, hängt davon ab, wie empfindlich es auf warme Temperaturen reagiert. Nach dem heurigen Sommer sollten wir mehr darüber wissen.

wahren. Auch wenn sie daheim Lebensmittel- und Medikamentenvorräte anlegen, sollte das den Kindern als Vorsichtsmaßnahme erklärt werden, für den Fall, dass man nicht selbst einkaufen kann, um sich auszukurieren und niemanden anzustecken. Kinder, die bereits futuristische Endzeit-Filme gesehen haben, können Ängste entwickeln, dass nun der Weltuntergang bevorsteht. Auch hier kann ein Gespräch helfen, das den Unterschied zwischen Science-Fiction und einer realen Infektionswelle klärt.

Die Auswirkungen auf unseren Alltag dürfen klar benannt werden, schließlich müssen sich die Kinder ja an die Regeln halten; der Blick soll aber auch darauf gelenkt werden, was wie bisher weiterläuft. Eltern sollen ihren Kindern sagen, dass es zwar eine außergewöhnliche Situation ist, mit einer neuartigen Krankheit konfrontiert zu sein, dass aber nach dem derzeitigen Wissensstand vier von fünf am Coronavirus Erkrankte keine sehr starken Symptome zeigen.

Schulen machen Teleunterricht

Die Schulen haben nun auf Teleunterricht umgestellt, damit die Ansteckungsgefahr durch den engen Kontakt in der Klasse und im Pausenhof verhindert wird. Wenn es möglich ist, sollen die Kinder also wirklich zuhause bleiben und der Unterricht wird auf „vollelektronisch“ umgestellt.

In den Fällen, wo es nicht möglich ist, die Kinder zuhause zu behalten, wird es in Schulen eine Betreuung geben – je weniger Kinder sie in Anspruch nehmen, umso besser, denn damit wird das Risiko einer Verbrei-

tung deutlich gemindert. Wenn aber doch ein Verdachtsfall in der Schulbetreuung auftritt, werden sorgfältig vorbereitete Maßnahmen ergriffen: Informiert werden zunächst die Direktion, dann der Schularzt und die zuständige Gesundheitsbehörde. Auch die Eltern des betroffenen Kindes werden sofort kontaktiert – sofern das Kind nicht ohnehin bereits daheim ist, um sich auszukurieren.

Sollten Eltern eines Kindes in häuslicher Pflege den Verdacht haben – oder auch ein Testergebnis –, dass ihr Kind an COVID-19 erkrankt ist, müssen sie die Schule unbedingt informieren. Dann wird nämlich sofort versucht, lückenlos zu klären, mit wem das betroffene Kind Kontakt hatte, mit welchen MitschülerInnen, Lehrkräften und in welchen Räumen der Schule es sich zuvor aufgehalten hat. Nur durch Isolierung aller Personen, die engen Kontakt zum erkrankten Kind hatten,

und durch Desinfektion der Räume kann eine weitere Verbreitung möglichst gering gehalten werden.

Per Handy beruhigen

Die Entscheidung, was genau zu tun ist, trifft die örtliche Gesundheitsbehörde, also der Amtsarzt oder die Amtsärztin. Ist ein an COVID-19 erkranktes Kind in „Schulbetreuung“, darf bis zum Eintreffen des Amtsarztes oder der Amtsärztin niemand das Schulhaus verlassen. Meldet sich ein Kind per Handy bei den Eltern und beschwert sich darüber oder sorgt sich um sein mögliches Zuspätkommen zum Fußball oder zur Lieblingssendung, sollten es die Eltern in erster Linie einmal beruhigen. Dann sollten sie ihrem Kind erklären, warum es so wichtig ist, dass ja keiner ohne ärztliches Einverständnis aus der Schule geht und dass in diesem Fall andere Aktivitäten Nachrang haben.

Wird ein Erkrankungsfall bestätigt, trifft die örtlich zuständige Gesundheitsbehörde auf Grundlage des Epidemiegesetzes die Entscheidung, wie weiter vorgegangen wird. Oberstes Ziel ist und bleibt für die nächsten Wochen – wahrscheinlich Monate –, die Ausbreitung des Virus möglichst einzudämmen.



Was tun?

- Falls Sie während der letzten 14 Tage in einer Gegend waren, in der es gehäuft COVID-19-Fälle gibt oder wenn jemand in Ihrem Umfeld infiziert ist, informieren Sie Ihren Kinderarzt – telefonisch! – und bleiben Sie für 14 Tage freiwillig daheim in Isolierung: keine Besuche; wer Ihnen etwas bringt, soll es vor der Wohnungstür abstellen und Sie holen es ein paar Minuten später in die Wohnung.
- Wenn Sie den Verdacht haben, Ihr Kind könnte sich mit dem neuen Coronavirus angesteckt haben, ist Ihr erster Helfer ausschließlich das Telefon: Bleiben Sie auf jeden Fall daheim und rufen Sie entweder 0800 555 621 oder das Gesundheitstelefon 1450 an. Mittlerweile gibt es in der Steiermark drei mobile Teams, die unter Einhaltung des eigenen Schutzes bei Ihnen daheim die Probenabnahme für den Test durchführen.
- Wenn Ihr Kind krank ist, fiebert, hustet, verschmupft ist, bleiben Sie zuhause, schicken Sie es nicht zum Sportverein, in die Bäckerei oder zu anderen öffentlichen Orten – bis es wieder völlig gesund ist.
- Mundmasken sind für die COVID-19-Kranken zu verwenden. Sie schützen dadurch die Gesunden: Das ist ganz besonders wichtig, wenn Neugeborene oder sehr kleine Geschwister in der Familie leben.
- Egal ob Sie selbst von COVID-19 betroffen sind oder nicht – verbessern Sie Ihre Hygienemaßnahmen:
 - > Waschen Sie sich oft für mindestens 20 Sekunden mit Seife die Hände und halten Ihre Kinder und Jugendlichen dazu an – auch auf die Gefahr hin, ihnen damit auf die Nerven zu gehen.
 - > Halten Sie mindestens einen Meter Abstand zu jeder Person. Bitte halten Sie größtmöglichen Abstand zu Hustenden, Niesenden und Fiebernden.
 - > Niesen und husten Sie in die Ellenbeuge.
 - > Werfen Sie benutzte Taschentücher in verschließbare Behälter.
 - > Halten Sie daheim alle Oberflächen möglichst sauber, beispielsweise mit alkoholischen Lösungen oder Putzmitteln auf Chlorbasis.
 - > Bringen Sie den Kids genau diese Vorsichtsmaßnahmen bei und erinnern sie immer wieder daran.

Quelle: Verhaltensregeln für Familien: AG Infektiologie der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde



»Das Allerwichtigste ist, dass niemand bei einem Corona-Verdacht das Haus verlässt!«

Doz. Dr. Hans-Jürgen Dornbusch ist Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde in Graz und Obmann der steirischen Fachgruppe Kinder- und Jugendheilkunde.

Wie pflegen?

Pflegen Eltern ein an COVID-19 erkranktes Kind oder einen Jugendlichen, sollen sie sich ruhig vom Arzt oder der Ärztin beraten lassen, welche zusätzlichen Hygienemaßnahmen nun nötig sind, wann das Tragen einer Maske sinnvoll ist, wann die Hände zusätzlich zum Waschen desinfiziert werden sollen (mit einem Mittel, das mindestens 60 Prozent Alkohol enthält und „viruzid“, also virentötend wirkt). Handtücher und Bettwäsche des kranken Kindes sind so heiß wie möglich zu waschen und infektiöser Müll wie Taschentücher sollte in Säcken in verschließbaren Kübeln gesammelt und möglichst rasch entsorgt werden.

„Wir sind vorbereitet“

In der allgemeinmedizinischen Praxis von Dr. Patrycja Mödritscher in Kirchberg an der Raab wurden alle von der Ärztekammer empfohlenen Vorsichtsmaßnahmen umgesetzt: Die Ordination ist vor dem Eingang mit dem üblichen Plakat versehen, dass Verdachtsfälle ausschließlich telefonisch Hilfe suchen sollen und ja nicht in die Praxis kommen – wo sie andere Menschen anstecken könnten. Wer als Verdachtsfall in der Ordination anruft, wird auf die COVID-Telefonnummer 1450 verwiesen. Schutzausrüstung für das Personal ist in der Ordination Mödritscher vorrätig. „Wir sind schon vorbereitet“, erklärt die Ärztin. „Und sollte es wirklich dazu kommen, dass ein Verdachtsfall in die Ordination hereinkommt, wird er sofort in ein eigenes Behandlungszimmer gebracht und wir informieren sofort das COVID-Telefon 1450, damit ein Test gemacht werden kann.“

„Es kommen spürbar weniger“

Hans Jürgen Dornbusch praktiziert als Kinder- und Jugendfacharzt in Graz, wo er viele Einsatztage des Kinder- und Jugendärztlichen Notdienstes KIJNO übernimmt. In seiner Ordination hatte er zu Redaktionsschluss noch keinen Verdachtsfall – und hofft inständig, dass auch kein Verdachtsfall kommen wird. „Das Allerwichtigste ist, dass niemand bei einem Corona-Verdacht das Haus verlässt!“, betont Dornbusch. „In diesem Fall ist die Nummer 1450 zu wählen, dann wird telefonisch das weitere Vorgehen abgeklärt.“ Bei begründetem Verdacht kommt ein mobiles Team zur Testung.

Nicht umsonst befindet sich vor allen steirischen Arztpraxen ein großes Stoppschild. Wer verdächtige Symptome aufweist und aus einem betroffenen Gebiet kommt oder Kontakt zu einem Corona-Infizierten hatte, darf keinesfalls eine Arztordination betreten – um ja niemanden anzustecken und einen aufwendigen Pro-



zess an Testungen und Desinfektion in Gang zu setzen. „Wir werden das Virus nicht aufhalten. Aber wir können unsere Alten und Kranken so weit wie möglich schützen“, so Dornbusch. Sowohl in seiner Ordination als auch im Zuge der KIJNO-Einsatztage registriert er derzeit einen Rückgang an Patientinnen und Patienten. Zurück gehen auch die Influenza-Fälle. „Denn alle Hygiene-Maßnahmen, die vor dem Coronavirus schützen, helfen auch gegen eine Ansteckung mit Grippe.“

Dringender Schutz für Oma & Opa

Wenn Kindergärten oder Schulen geschlossen werden, um die Ausbreitung von COVID-19 einzudämmen, können sich in vielen Familien Betreuungsprobleme ergeben. Normalerweise springen in solchen Fällen oft die Großeltern ein – bei COVID-19 ist das aber wirklich keine gute Idee: Denn gerade ältere Menschen erkranken schwer an COVID-19.

Wenn also Kinder wegen Husten und Fieber daheim bleiben müssen, sollen nicht ältere Menschen – Omas, Opas, pensionierte Nachbarinnen ... – als Kinderbetreuung eingesetzt werden. Auch wenn sie das sonst immer getan haben. Ideale Lösung gibt es keine, aber Pflegeurlaub, Telearbeit oder abwechselndes Arbeiten von Vater und Mutter wären überbrückend möglich. Keinesfalls dürfen kranke Kinder irgendwohin gebracht werden, weder in eine Betreuungseinrichtung noch zu den Großeltern – und schon gar nicht zu irgendwelchen Freizeitaktivitäten. Aber das ist ohnehin selbstverständlich.

Fotos: beigestellt, Shutterstock

Impressum & Offenlegung:

Wissenschaftliche Akademie für Vorsorgemedizin, Radetzkystraße 9/1, 8010 Graz, Tel 0316/829727, akademie@vorsorgemedizin.st • Redaktion Dr. Jasmin Novak • Gestaltung CONCLUSIO PR Beratung, Schmiedgasse 38, 8010 Graz • Druck Medienfabrik, 8020 Graz • gedruckt auf Kosten des Landes Steiermark Gesund und Wie! ist das Elternmagazin der Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorgemedizin, erscheint mindestens 2 Mal pro Jahr und informiert kostenfrei über vorsorgemedizinische Themen für Kinder und Jugendliche. Es ergeht an die Eltern von 0–15-Jährigen, die sich zum Eltern-Kind-Infoservice & zu den Gratisimpfaktionen des Landes Steiermark angemeldet haben.