

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

Hände waschen und einen kühlen Kopf bewahren

Hände waschen, in die Armbeuge niesen, Menschenmengen meiden: Das sind die wichtigsten vorbeugenden Maßnahmen gegen COVID-19. Kinder erwischt es seltener und bei ihnen verläuft die Krankheit meist mild.

Das neue Coronavirus mit dem sperrigen Namen SARS-CoV-2 ist noch jung, vermutlich Mitte Oktober erstmals in China aufgetreten.

Die gute Nachricht in den schwierigen Zeiten, in denen es auch die Steiermark erreicht hat: Es gibt bisher keinen Hinweis darauf, dass wir uns um die Jüngsten mehr Sorgen machen müssen als um uns selbst. Eher weniger.

Denn in China gibt es schon erste wissenschaftliche Studien zum SARS-CoV-2-Virus und die besagen, dass weniger als ein Prozent der Erkrankten unter 15 Jahre alt war. In der Studie berücksichtigt wurden nur Patientinnen und Patienten, die ein Krankenhaus aufsuchen mussten. Das heißt aber: Selbst wenn mehr Kinder betroffen waren, ist die Krankheit bei ihnen nur so mild verlaufen, dass sie daheim mit Tee und Taschentüchern versorgt werden konnten. Denn das Hauptsymptom dieser neuen Krankheit ist der Husten, meist begleitet von Schnupfen und Fieber.

Besser geschützt?

Während das neue Virus bei älteren Menschen und solchen, die schon vor der Ansteckung krank waren (z. B. Krebs oder eine Lungenerkrankung hatten), zu schwerer Atemnot führen kann, zeigen infizierte Kinder meist nur Symptome, wie sie auch bei einem normalen grippalen Infekt vorkommen.

Warum die Erkrankung bei Kindern nicht so leicht ausbricht – und wenn doch, offenbar milder verläuft –, ist noch nicht geklärt.

So war in einer chinesischen Familie die fünfjährige Tochter Yuanyuan das einzige Familienmitglied, das gar nicht erkrankt ist. Möglicherweise sind gerade Kleinkinder besonders geschützt, weil bei ihnen zunächst einmal das angeborene Immunsystem „anspringt“, das gleich gegen eine breite Gruppe von Erregern wirkt.

Erwachsene haben zwar bei Infektionskrankheiten, die ihr Körper schon kennt, den Vorteil, dass ihr Immunsystem dann schon genau weiß, wie es reagieren muss. Vor „neuen“ Erregern, die ihr Immunsystem noch gar nicht kennt, sind sie aber weniger gut geschützt.

Auch bei Windpocken und Masern ist es so, dass die Krankheit bei Menschen, die sich erst als Erwachsene erstmals anstecken, deutlich schlimmer verläuft als bei Kindern.



Hände waschen!

Selbst wenn COVID-19 bei Kindern milder verläuft, ist klar, dass sich möglichst niemand anstecken sollte. Erklären Sie Ihrem Kind in einfachen Worten, dass derzeit ein kleiner Böseling unterwegs ist, der Menschen krank machen kann, den man aber wegwaschen kann.

Es ist sinnvoll, wenn alle Eltern laufend darauf achten, dass ...

- ab sofort die Hände häufig und gründlich mit Seife gewaschen werden,
- benutzte Taschentücher gleich in ver-

Foto: Shutterstock

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.

- schließbare Kübel entsorgt werden und
- auch schon die Kleinen wissen: Niesen und Husten ist nur in ein Taschentuch oder in die Armbeuge erlaubt, und
- Mund, Nase und Augen dürfen nur mit sauberen Händen berührt werden.

Es ist wichtig, dass Erwachsene mit gutem Beispiel vorangehen. Denn wenn alle mithelfen, die weitere Verbreitung von COVID-19 einzudämmen, sind damit auch jene Menschen geschützt, deren Immunsystem nicht so gut aufgestellt ist. Das können die eigenen Großeltern sein, der an Krebs erkrankte Nachbar oder die asthmakranke Freundin. Kleinkinder und Kindergartenkinder werden also vor allem durch Händewaschen und Hust- und Niesregeln geschützt.

Stillen ist gut

Bei Babys achtet man darauf, dass sie

- stets mindestens 1 Meter Abstand zu Hustenden und Niesenden halten,
- keinen Menschenansammlungen ausgesetzt werden – das gilt auch dann, wenn sie gerade gestillt werden.

Es gibt derzeit keinen Hinweis darauf, dass das neue Coronavirus über die Muttermilch übertragen werden kann – was bei HIV und Hepatitis schon der Fall ist. Vielmehr fördert Stillen generell die Abwehrkräfte. Ist die stillende Mutter allerdings an COVID-19 erkrankt, muss sie sich gründlich die Hände

waschen, bevor sie ihr Kind anlegt und beim Stillen eine Schutzmaske tragen; hier lässt sich ja der empfohlene Mindestabstand von ein bis zwei Metern nicht einhalten.

Ist die Mutter zu schwach zum Stillen, bekommt das Baby besser von gesunden Familienmitgliedern ein Fläschchen – und ganz viele Streicheleinheiten. Schnuller und Fläschchen müssen nach Gebrauch regelmäßig gewaschen und sterilisiert werden, wie auch sonst üblich. Frühgeborene und Kinder, die an Krebs erkrankt sind, haben vermutlich ein höheres Risiko, an COVID-19 zu erkranken, sie sollten allerdings durch die verschärften Hygienemaßnahmen im Spital weitgehend geschützt sein. Schwangere Frauen gelten nach bisherigem Wissensstand nicht als spezielle Risikogruppe – aber natürlich wird jede werdende Mutter durch sorgsame Handhygiene und Abstand zu Erkrankten versuchen, ihr Infektionsrisiko so gering wie möglich



zu halten. Hat eine Schwangere den Verdacht, sie könnte an COVID-19 erkrankt sein, soll sie – wie alle anderen auch – umgehend das Gesundheitstelefon 1450 kontaktieren. Genau das sollten auch jene Eltern tun, die vermuten, dass ihr Kind an COVID-19 erkrankt sein könnte.

Die Kleinen motivieren

• Vormachen:

So wie Sie sich die Hände waschen, wird es Ihr Kind versuchen nachzumachen. Also ist Konsequenz angesagt: *Nach jedem Heimkommen gleich mit Seife die Hände waschen, vor dem Essen, nach dem Klogehen, in allen Fingerzwischenräumen* – eigentlich wie sonst immer, aber viel gründlicher und wirklich ohne Ausnahmen.

• Singen:

Mindestens *20 Sekunden lang die Hände mit Seife* zu waschen ist für kleine Kinder eine Herausforderung. Eine Schweizer Zeitschrift hat daher geraten, Kinder das Lied „Alle meine Entchen“ singen zu lassen, als gutes Maß für die Zeiteinheit. Erst wenn der Entenschwanz in der Höhe ist, kann die Seifenschaumorgie beendet werden. Danach in ein eigenes, häufig zu wechselndes Handtuch trocknen lassen.



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, verschnupft ist, bleiben Sie zuhause, lassen Sie es nicht zu öffentlichen Orten wie dem Kinderspielplatz – 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 Kinder in der Familie leben.
- *Egal ob Sie selbst von COVID-19 betroffen sind oder nicht – verbessern Sie Ihre Hygienemaßnahmen:*
 - > Waschen Sie sich und den Kindern oft für mindestens 20 Sekunden mit Seife die Hände.
 - > 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.
 - > Desinfizieren Sie vorsichtshalber jedes Spielzeug, mit dem auch andere Kinder gespielt haben.

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.

• Loben:

In Zeiten erhöhter Ansteckungsgefahr haben auch schon kleine Kinder die Chance, etwas ganz Wichtiges ganz richtig zu machen. Dafür sollten sie auch gelobt werden, für das gute Händewaschen, für das In-die-Armbuge-Husten und wenn sie die Erwachsenen daran erinnern, das Handtuch zu wechseln ...

Wie pflegen?

Bei der Pflege eines an COVID-19 erkrankten Kindes darf man sich ruhig vom Arzt oder der Ärztin beraten lassen, welche zusätzlichen Hygienemaßnahmen angebracht 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 das als „viruzid“ deklariert ist, also virentötend wirkt). Handtücher und Bettwäsche sind so heiß wie möglich zu waschen und infektiöser Müll wie Taschentücher sollte in Säcken in verschließbaren Kübeln gesammelt und möglichst rasch entsorgt werden.

Wie haben sich die steirischen Ordinationen gerüstet – einige Beispiele:

„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 einem Plakat versehen, dass Verdachtsfälle ausschließlich telefonisch Hilfe suchen sollen und ja nicht in die Praxis kommen

sollen – wo sie andere Menschen anstecken könnten. Wer als Verdachtsfall in der Ordination anruft, wird gleich telefonisch an das COVID-Telefon 1450 verwiesen. In keinem Fall sollten Ordinationen, Ambulanzen oder Kliniken direkt aufgesucht werden. 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 trotz des Stopp-Schildes in die Ordination hereinkommt, wird er sofort in ein eigenes Behandlungszimmer gebracht und wir informieren 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 Stopp-Schild. Wer verdächtige Symptome aufweist und aus einem betroffenen Gebiet kommt oder Kontakt zu einem Corona-Infizierten hatte, darf keinesfalls eine Arztordination betreten – um niemanden an-

zustecken und einen aufwendigen Prozess 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

Dadurch dass Kindergärten und 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 überhaupt 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 Betreuungseinrichtungen noch zu den Großeltern – und schon gar nicht zu irgendwelchen Freizeitaktivitäten. Aber das ist ohnehin selbstverständlich.

Foto: beige stellt

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.