



„bedingt abwehrbereit“:

(Selbst-) Schutz in Zeiten von Corona [SARS-CoV2 / COVID-19]

Informationen und verlässliche Quellen: Eine subjektive Auswahl für die Hilfe zur Selbsthilfe

## I) Schutzmaßnahmen & Handlungsempfehlungen

a. Links für praktische Alltagshilfen

b. DEGAM S1- Handlungsempfehlungen, AWMF-Register-Nr. 053-054

Neues Coronavirus (SARS-CoV-2) – Informationen für die hausärztliche Praxis

→ [https://www.awmf.org/uploads/tx\\_szleitlinien/053-054I\\_S1\\_Neues\\_CORONA\\_Virus\\_2020-03\\_1.pdf](https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/053-054I_S1_Neues_CORONA_Virus_2020-03_1.pdf)

c. BZgA – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Broschüre "10 Hygienetipps".

→ <https://service.bzga.de/pdf.php?id=a55fdaf3498538e093f3e720bd726ac7>

d. KBV: Die 10 wichtigsten Hygienetipps.

→ [https://www.kbv.de/media/sp/Poster\\_10\\_Hygienetipps.pdf](https://www.kbv.de/media/sp/Poster_10_Hygienetipps.pdf)

## II) PSA – Schutzmasken – MNS-Masken im öffentlichen Raum und zum selber nähen

a. Robert Koch Institut: Mögliche Maßnahmen zum ressourcenschonenden Einsatz von Mund-Nasen-Schutz (MNS) und FFP-Masken in Einrichtungen des Gesundheitswesens bei Lieferengpässen im Zusammenhang mit der neuartigen Coronavirus-Erkrankung COVID-19 (Stand 13.03.2020)

→ [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Ressourcen\\_schon\\_Masken.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Ressourcen_schon_Masken.pdf?__blob=publicationFile)

b. Nähanleitung für Mund-Nasen-Schutz (OP-Masken) für Jedermann zur Nutzung im öffentlichen Raum

i. Klinikum Leverkusen: Nähanleitung Mundschutz

<https://www.klinikum-lev.de/naehanleitung-mundschutz.aspx>

ii. Stadt Essen – Feuerwehr Essen: Nähanleitung für Behelfs-Mund-Nasen-Schutz

[https://media.essen.de/media/wwwessende/aemter/0115\\_1/pressereferat/Mund-Nasen-Schutz\\_Naehanleitung\\_2020\\_Feuerwehr\\_Essen.pdf](https://media.essen.de/media/wwwessende/aemter/0115_1/pressereferat/Mund-Nasen-Schutz_Naehanleitung_2020_Feuerwehr_Essen.pdf)

Masken der Schutzklassen FFP2 und FFP3 sollten (in der aktuellen Mangelsituation) den professionellen Kräften vorbehalten bleiben, z.B. in Kliniken, Rettungsdienst (siehe auch Norm EN-14683).

### III) Seriöse Informationsquellen – eine subjektive Auswahl, alphabetisch, ohne Anspruch auf Vollständigkeit und ohne Gewähr



- a. ARD – Liveblog  
<https://www.tagesschau.de/index.html>  
Link zum Liveticker wechselt täglich



- b. Bundesärztekammer (BÄK)  
<https://www.bundesaerztekammer.de/>



- c. Bundesgesundheitsministerium: Zusammen gegen Corona  
<https://www.zusammengegencorona.de/>



- d. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):  
Informationen zum neuartigen Coronavirus / Covid 19  
<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/>



- e. Deutscher Gewerkschaftsbund:  
Corona: Maßnahmen zum Arbeitsschutz im Betrieb  
<https://www.dgb.de/themen/++co++42d66872-6cf9-11ea-b9de-52540088cada>



- f. NDR: Das Coronavirus-Update mit Christian Drosten (täglich)  
<https://www.ndr.de/nachrichten/info/podcast4684.html>



- g. NRW - Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen: Sonderseite des Ministeriums zum Coronavirus in NRW  
<https://www.mags.nrw/coronavirus>



- h. Robert-Koch-Institut: Neuartiges Coronavirus in Deutschland  
[https://www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](https://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)



- i. RTL: Live-Ticker Coronavirus  
<https://www.rtl.de/cms/coronavirus.html>  
Link zum Liveticker wechselt täglich



- j. Uniklinik Bonn: Aktuelle Meldungen zu Covid-19 – Coronavirus  
<https://www.ukbnewsroom.de/wichtige-informationen-zum-coronavirus/>



- k. Uniklinik Köln: Coronavirus - Informationen und aktuelle Meldungen  
<https://www.uk-koeln.de/patienten-besucher/coronavirus/>



- l. Verbraucherzentrale - Corona-Hilfspaket und andere Möglichkeiten  
<https://www.verbraucherzentrale.de/aktuelle-meldungen/vertraege-reklamation/coronahilfspaket-und-andere-moeglichkeiten-wenn-das-geld-knapp-wird-45990>



- m. ZDF: Corona-Ticker  
<https://www.zdf.de/>  
Link zum Liveticker wechselt täglich