

Die hier genannten Handlungsempfehlungen sind sehr genau und umfangreich und auch für Länder mit sehr hohen Infektionszahlen gedacht. Wenn Sie nicht alle Punkte sofort umsetzen können, tun Sie das, was Sie können: jedes bisschen hilft!

# Corona im Alltag

Naomi Bar-Yam‡, Derrick Van Gennep\*†, Chen Shen† and Yaneer Bar-Yam†,  
‡Mothers' Milk Bank Northeast, \*Harvard University, †New England Complex Systems Institute

(übersetzt von Inga Müllner, Robin Kazemeh, Vincent Brunsch)

24. März 2020

Während der letzten Monate hat sich unser Leben auf tiefgreifende Weise verändert. Ein spontanes Fußballspiel, der Weg zum Supermarkt, sogar der Gang durch den Hausflur zum Fahrstuhl sind nun mit potentieller Gefahr beladen – der Möglichkeit, dass der Stürmer der gegnerischen Mannschaft, der letzte Kunde, der diese Orange angefasst hat oder unser Nachbar, der die Fahrstuhltaste gedrückt hat, unwissentlich Covid-19 positiv ist und das Virus an uns weitergibt. Dies gilt für alles, was diese Menschen berühren und jeden Atemzug an einem Ort, den sie mit uns teilen, und sei es nur zeitweise. Während solche Kontakte maßgeblich für die Übertragung sind, gilt es aber auch, weitere Gefahren zu vermeiden.

Joggen, Radfahren und „Treffen“ mit Freunden über Skype sind ein schaler Ersatz für ein Fußballspiel, aber sie tun es zur Not. Doch trotz allem müssen wir essen und auch, wenn wir uns an einem Ort in Sicherheit gebracht haben, müssen wir doch manchmal das Haus verlassen. Was sollte unter diesen Umständen beachtet werden? Wir gehen durch eine Zeit voller Angst, Gefahr und Unsicherheit. Hier sind ein paar Richtlinien, um unsere alltäglichen Tätigkeiten sicherer zu gestalten.

## MEHRFAMILIENHÄUSER

Häuser mit gemeinsamem Eingang bringen uns mit allen anderen Menschen in unserem Gebäude in Kontakt. Sei es auf den Gemeinschaftsflächen, in Eingangsbereichen, Fluren, Waschkellern oder manchmal sogar durch die Luft, die wir über eine gemeinsame Lüftungsanlage atmen.

- Verbringen Sie so wenig Zeit wie möglich in öffentlichen Bereichen, auch, wenn dort nicht viel Andrang herrscht. Das Coronavirus hält sich auf Oberflächen und in der Luft.
- Gehen Sie davon aus, dass jede Oberfläche – Ihr Briefkasten, der Türknauf, Knöpfe im Fahrstuhl – kontaminiert ist und Covid-19 übertragen kann. Bringen Sie etwas zwischen sich und die Oberfläche, das Sie wegwerfen können: Handschuhe, ein Stück Stoff, vielleicht ein Stück Papier. Seien Sie kreativ.

- Tragen Sie nach Möglichkeit eine Maske<sup>1</sup>, einen Schal oder Halstuch, wenn Sie sich in der Öffentlichkeit bewegen. Wiederverwendbare, waschbare Masken sind erhältlich und es gibt einfache Konstruktionen zum Selbermachen.
- Wenn Sie in Ihre Wohnung kommen, waschen Sie sich zuallererst gut die Hände, bevor Sie irgendetwas Anderes anfassen (mit Seife für mindestens 20 Sekunden). Tragen Sie Handdesinfektionsmittel bei sich, um sich draußen die Hände zu reinigen.
- Richten Sie einen Empfangsbereich für Pakete ein (siehe unten).
- Halten Sie Fenster in Ihrer Wohnung geöffnet, wenn es das Wetter erlaubt. Ein HEPA-Luftreiniger in Ihrer Wohnung hilft bei zentralen Lüftungssystemen oder wenn die Fenster nicht geöffnet bleiben können.
- Gehen Sie davon aus, dass Fahrstühle kontaminiert sind, da sich viele Menschen täglich diesen kleinen

---

<sup>1</sup> Das Tragen von Masken wird diskutiert; wir meinen: 1) Jeder einzelne mit Symptomen, auch mit milden, sollte Kontakt zu anderen vermeiden und eine Maske tragen, während er sich notwendigerweise öffentlich oder privat mit anderen in Kontakt befindet. 2) Das Tragen einer Maske sollte in der Öffentlichkeit akzeptiert werden, um Kranke nicht durch Verunsicherung oder Stigmatisierung vom Tragen abzuhalten. 3) Auch wenn Masken keine Sicherheit für eine gesunde Person garantieren und ihre Verfügbarkeit durch höher

priorisierten Bedarf im medizinischen Bereich eingeschränkt sein kann, reduziert das Tragen von Masken in einer Umgebung, in der Kontakt mit potentiell Infizierten nicht vermieden werden kann, das Risiko einer Infektion doch immens. 4) Sowohl für diejenigen über 50 oder mit bestehenden Gesundheitsproblemen als auch für jene in Bereichen mit erhöhtem Risiko rechtfertigen die verheerenden Folgen einer Infektion das Tragen einer Maske.

Raum teilen. Vermeiden Sie die gemeinsame Nutzung von Fahrstühlen mit anderen. Benutzen Sie nach Möglichkeit die Treppe, das ist zusätzlich großartiges Training, wenn auch nicht so schön wie das Fußballspiel.

## **EINKAUF, APOTHEKE, NOTWENDIGE BESORGUNGEN**

Das Notwendigste zu bekommen oder bereitzustellen erfordert in Krisenzeiten außerordentliche Aufmerksamkeit. Viele Supermärkte bieten jetzt unterschiedliche Wege an, den Einkauf für Kunden und Personal sicher zu gestalten. Finden und besuchen Sie Geschäfte in Ihrer Umgebung, die Sicherheit ernst nehmen und manche oder alle der folgenden Maßnahmen anbieten.

- Handdesinfektionsmittel und Desinfektionstücher am Eingang, im Laden und an der Kasse für Kassierer, Hilfspersonal und Kunden.
- Personal, das Kunden daran erinnert, Sicherheitsabstand zu halten.
- Personal, das kontaktlose Infrarot-Thermometer zum Messen der äußeren Körpertemperatur verwendet, um sicherzustellen, dass niemand mit Symptomen den Laden betritt.
- Online-Bestellungen mit kontaktloser Abholung am Straßenrand oder auf dem Parkplatz, oder mit kontaktfreier Lieferung.
- Ausgedehnte Öffnungszeiten zum Vermeiden von Menschenmassen.
- Frühes Öffnen mit limitiertem Zugang für Senioren und gefährdete Personen.
- Begrenzter Zugang für eine bestimmte Anzahl von Personen zu jeder Zeit.
- Manche Apotheken werden nun Ihre verschreibungspflichtigen Medikamente liefern oder mit der Post schicken.
- Kunden, Mitarbeiter und Manager sollten offen für Austausch sein, um einander zu einem verbesserten Einkaufserlebnis zu verhelfen – mit Fokus auf der Sicherheit der Gemeinschaft.

### **Entscheidung, einkaufen zu gehen oder nicht:**

- Personen, die vermuten, Covid-19 zu haben oder grippeähnliche Symptome zeigen, sollten nicht einkaufen gehen. Sie sollten versuchen, Alternativen zu finden, bei denen sie nach Möglichkeit nicht in Kontakt mit anderen kommen.
- Über 50-jährige sowie Personen aus Risikogruppen sollten gleichermaßen nach Alternativen suchen, wenn möglich. Andernfalls sollten Sie exklusive

Einkaufsangebote für diese Gruppen nutzen, sofern diese angeboten werden.

- Alternative Einkaufslösungen beinhalten (nicht abschließend): Online-Shopping, Liefer-Apps oder -Webseiten, einen Freund oder ein Familienmitglied einkaufen lassen, das Geschäft nach Liefermöglichkeiten fragen. Lieferung, Familie, Freund oder anderweitig – alles sollte kontaktlos stattfinden.
- Es sollte so selten wie möglich eingekauft werden.
- Begrenzen Sie die Einkaufszeit. Nach Möglichkeit sollte pro Haushalt nur eine Person einkaufen gehen. Sollte der Aufwand für eine Person zu groß sein, planen Sie gut, sodass jeder einen Teil der Liste abarbeiten kann und die Einkaufszeit so kurz wie möglich wird.
- Um die Belastung der Versorgungskette zu reduzieren und um sicherzustellen, dass jeder die Waren bekommt, die er benötigt, empfehlen wir, dass jede Person jederzeit Nahrungsmittel und Güter für zwei Wochen vorrätig hält und wir raten unbedingt davon ab, große Mengen eines Produkts zu kaufen.
- Halten Sie spezielle Kleidung und Schuhe bereit, die Sie zum Einkaufen tragen. Reinigen oder desinfizieren Sie diese Kleidung gründlich vor und nach dem Einkaufen und bewahren Sie sie getrennt von Ihren übrigen Kleidern und Schuhen auf.
- Tragen Sie Handschuhe und eine Gesichtsmaske (oder einen Schal oder ein Halstuch), die Ihre Nase und Ihren Mund bedeckt.
- Nehmen Sie Ihre eigenen Einkaufstaschen mit, falls Sie welche haben, desinfizieren Sie sie vor und nach dem Einkauf und bewahren Sie sie getrennt von Alltagsgegenständen auf. Ein Einkaufstrolley ist eine großartige Alternative zu Tüten, wenn Sie lange Wege gehen müssen.
- Nehmen Sie Handdesinfektionsmittel, Desinfektionstücher, Seife oder andere desinfizierende Mittel mit zum Einkauf für den Fall, dass Sie oder andere sie benötigen sollten.
- Erstellen Sie eine Einkaufsliste mit Mengenangaben, bevor Sie losgehen. Wenn Sie das Geschäft kennen, organisieren Sie die Liste so, dass Sie keine doppelten Wege im Laden zurücklegen müssen. Wenn möglich, bedenken Sie Alternativprodukte für den Fall, dass etwas Bestimmtes ausverkauft sein sollte. Die Nutzung von Mobiltelefonen sollte in Geschäften vermieden werden. Eine gut organisierte Liste macht Anrufe nach Hause unnötig.
- Wenn möglich, richten Sie einen Empfangsbereich in Ihrer Garage, auf der Veranda oder im Eingangsbereich ein, wo Sie unverderbliche Produkte zwei bis drei Tage belassen können. Nach dieser Zeit ist jedes Virus auf der Oberfläche inaktiv. Wenn Sie Produkte in Ihr Zuhause bringen müssen, markieren Sie einen Bereich in der Nähe des Eingangs.

### **Dinge für den Einkaufszettel:**

- Wenn erhältlich, N95-Atmenschutzmasken oder eine chirurgische Maske, falls N95 nicht verfügbar ist.
- Desinfektionsmittel, inklusive Handdesinfektionsmittel, Handseife, Wasch- und Spülmittel
- Handschuhe, Schutzkittel und Schuhüberzieher
- Medizinische Ausrüstung inklusive Thermometer, Erkältungsmittel und verschreibungspflichtige Medikamente
- Unverderbliche Nahrungsmittel

### **Transport:**

- Wenn überhaupt möglich, vermeiden Sie öffentliche Verkehrsmittel. Wenn es doch nötig sein sollte, ergreifen Sie besondere Sicherheitsmaßnahmen – Masken (oder Schals oder Halstücher) und Handschuhe sind notwendig. PKW helfen nicht nur, sich weniger auszusetzen, sondern können auch größere Einkäufe nach Hause transportieren.
- Taxen, Carsharing und Fahrdienste sind bessere Optionen als öffentliche Verkehrsmittel, bergen aber auch Risiken – Masken und Handschuhe sind notwendig.
- Wenn Sie kein Auto besitzen, aber die Möglichkeit haben, eines abzustellen und es sich leisten können, mieten Sie eines für die nächsten Wochen.

### **Im Geschäft:**

- Die Richtlinien für physischen Abstand sollten eingehalten werden, also auch zu jeder Zeit ein Mindestabstand von zwei Metern zur nächsten Person.
- Desinfizieren Sie Ihren Einkaufswagen oder -korb vor und nach dem Gebrauch und stellen Sie Ihre Tüten hinein.
- Benutzen Sie Handschuhe und/oder Einweg-Plastiktüten, um Produkte aus dem Regal in Ihren Wagen zu legen. Da Handschuhe durch Berührung mit allem im Geschäft kontaminiert werden können, ist es das Beste, nach Möglichkeit sowohl Handschuhe als auch Einweg-Plastiktüten zu verwenden.
- Vermeiden Sie alle unnötigen Berührungen im Geschäft und achten Sie besonders darauf, nicht in Ihr Gesicht zu fassen.
- Nehmen Sie Produkte von hinten im Regal, wo sie zuvor vermutlich von weniger Kunden berührt wurden.
- Das Bezahlen sollte mit möglichst geringem Kontakt stattfinden. Selbstbedienungskassen und elektronische Bezahlung sind vorzuziehen.
- Bitten Sie Kassierer und Hilfspersonal, Handschuhe zu tragen und sich die Hände zu desinfizieren, während sie Ihre Artikel abkassieren.

### **Ankunft zu Hause:**

- Wenn Sie nach Hause kommen, platzieren Sie alle Einkäufe in einem Empfangsbereich, wo Sie sie zwei bis drei Tage lang lagern können (siehe oben).
- Erinnerung: Waschen Sie sich die Hände, wenn Sie fertig sind.
- Waschen Sie verderbliche und dringend benötigte Dinge gründlich mit Seife, bevor Sie sie verstauen.
- Jedes Mal, wenn Sie von einem Treffen mit anderen Menschen zurückkehren, auch, wenn Sie Sicherheitsabstand eingehalten haben, stecken Sie Ihre Kleidung in einen Wäschesack und duschen Sie.

## **POST UND PAKETE**

Das Coronavirus kann einen Tag lang auf Papier und Pappe überleben. Auf Plastik und anderen Materialien kann es, je nach Umständen, drei bis vier Tage lang überleben. Verpackungen wurden von vielen Menschen angefasst, bevor sie bei Ihnen zu Hause ankommen.

- Wenn möglich, lassen Sie das Paket für zwei bis vier Tage ungeöffnet in Ihrem Empfangsbereich: Garage, Veranda oder ähnliches.
- Wenn es sofort geöffnet werden muss oder Sie nicht über einen solchen Bereich verfügen, reinigen Sie das Paket vor dem Öffnen mit Seifenwasser, Desinfektionsmittel oder Desinfektionstüchern. Entnehmen Sie den Inhalt vorsichtig und entsorgen Sie die Außenverpackung.
- Erinnerung: Waschen Sie sich die Hände, wenn Sie fertig sind.