

Coronacodex — meine Selbstverpflichtung während der Covid-19 Epidemie

Holger Heinze

Mar 12 · 4 min read

#coronacodex

Panik hilft niemandem. Ignorieren aber auch nicht. Ich möchte besonnen, informiert und verantwortungsvoll mit der Corona-Pandemie umgehen und meinen Teil beitragen, sie zu besiegen.

Was ich verstehe:

- 1) Ich verstehe, dass Covid-19 gefährlich ist.
- 2) Ich verstehe, dass wir die Infektionskurve möglichst flach machen müssen, um die Sterberate zu verringern, indem wir unserem Gesundheitssystem genug Zeit geben, die Kranken zu versorgen und zu heilen.
- 3) Ich verstehe, dass aktuell jeder infizierte Mensch ca. 3 weitere Menschen ansteckt.
- 4) Ich verstehe, dass man die Infektionsrate unter 1 senken muss, um die Pandemie zu stoppen. (Steckt jeder Kranke weniger als einen Menschen an, stirbt die Pandemie aus, wie es in China der Fall zu sein scheint.)
- 5) Ich verstehe, dass ich ansteckend sein kann, bevor ich Symptome habe, also bevor ich weiß, dass ich Corona habe.
- 6) Ich verstehe, dass physische Isolation die wirksamste Maßnahme ist, um die Pandemie einzudämmen und dass ich die Infektionsrate am besten senke, indem ich Kontakte vermeide — auch, wenn ich mich gut fühle und keine Symptome habe (denn ich könnte trotzdem ansteckend sein) und auch, wenn ich in keiner Risikogruppe bin (denn auch wenn ich mich nicht bedroht fühle kann ich doch eine Bedrohung für andere sein).

Deshalb werde ich, bis die Pandemie abgeklungen ist, ...

... Kontakte zu Menschen außerhalb meiner Familie bzw. meines direkten Haushalts auf das absolut Nötigste reduzieren.

... Kontakte zu Risikogruppen (Herzranke, Lungenranke, Diabetiker, Menschen über 60, Menschen mit angeschlagenem Immunsystem, Menschen mit Krebs) komplett vermeiden um sie zu schützen.

... an keinen Veranstaltungen, Großveranstaltungen, Festen, Messen etc. teilnehmen.

... Meetings o.ä. per Telefon oder per Video-Chat oder anders virtuell durchführen oder verschieben.

... bei wirklich notwendigen, nicht verschiebbaren Treffen mit Menschen einen Sicherheitsabstand von 2 Metern einhalten.

... Körperkontakt (Umarmung, Händeschütteln, ...) vermeiden.

... nach jedem physischen Kontakt mit Menschen und nach dem Anfassen von Einkaufswagen, Auto, U-Bahn etc. schnellstmöglich konsequent 20 Sekunden gründlich Hände waschen.

... regelmäßig mein Handy reinigen.

... möglichst wenig in Gesicht und Mund fassen.

... bei relevanten Symptomen telefonisch Kontakt zu der für meine Region zuständigen Stelle (im Zweifel: 116117 anrufen) aufnehmen, den Anweisungen folge leisten und eventuelle Quarantäneauflagen einhalten.

... Panik und Gleichgültigkeit in meinem Umfeld durch Aufklärung entgegentreten, indem ich erkläre, wie man ohne Panik aber mit Verantwortungsgefühl und klarem Blick für die Entwicklung der Pandemie seinen Teil zum Eindämmen des Virus beiträgt (durch Einhalten dieses Codex). Dabei werde ich empathisch und respektvoll mit den Menschen, ihren Ängsten und Erfahrungen umgehen.

... keine ungeprüften News, aufregende Kettenbriefe und Gerüchte ohne Quellen weitergeben und damit Panik verursachen oder verstärken.

... meinen Nachbarn helfen, wo ich kann, wenn sie Hilfe benötigen wie Einkaufen, Proviant, Medizin.

Mit diesen Einschränkungen übernehme ich persönliche Verantwortung und trage meinen Teil bei,

- mich als Träger und Verbreiter aus dem Spiel zu nehmen,
- die Verbreitung des Virus einzuschränken,
- möglichst wenige Menschen anzustecken,
- das Gesundheitssystem und die Krankenhäuser möglichst zu entlasten,

um damit die Zahl der Toten und den Einfluss auf unser Leben und unsere Gesellschaft zu vermindern.