

Hinweise für Patienten mit Nebennierenrindeninsuffizienz (NNRI) im Zusammenhang mit der Coronavirus Pandemie

Zum gegenwärtigen Zeitpunkt gibt es keine Erkenntnisse darüber, ob Patienten mit NNRI ein höheres Infektionsrisiko haben. Deshalb empfehlen wir die Einhaltung der Hinweise an die allgemeine Bevölkerung des Robert Koch Instituts und die durch die Bundes- und Landesregierungen getroffenen Maßnahmen zur Minimierung des persönlichen Ansteckungsrisikos und zur Verlangsamung der Ausbreitung des Corona Virus. Bitte informieren Sie sich dazu jeweils aktuell in den öffentlich-rechtlichen Medien.

Was tun bei Krankheitsanzeichen?

Im Falle des Auftretens von Erkältungsbeschwerden erhöhen Sie bitte die Dosis Ihres Medikaments zum Ausgleich des Kortisol-Mangels wie im Notfallpass beschrieben und in der Patientenschulung vermittelt!

Leichte Beschwerden

- 10 mg Hydrocortison zusätzlich als Einzeldosis oder verteilt auf Ihre üblichen Einnahmezeitpunkte oder einmalig bei Einsetzen der Beschwerden
- Bitte beachten Sie, dass Sie bereits bei erhöhter Temperatur (ca. 37,5° C) Ihre übliche Tagesdosis verdoppeln sollten!

Bei Erkrankung

- Verdopplung Ihrer üblichen Tagesdosis, solange bis der Infekt vorüber ist

Zusätzlich beachten

- **Bei Fieber** (ca. ab 38,5° C) verdreifachen Sie bitte Ihre tägliche Dosis
- **Bei sehr hohem Fieber** (>39°C), **Erbrechen oder massivem Durchfall** benötigen Sie sofort Ihre Notfallinjektion 100mg Hydrocortison (iv. durch einen Arzt oder sc. Selbstinjektion) oder Ihr Notfallzäpfchen (Rectodelt 100 mg oder Klismacort 100 mg)
- **Bitte kontaktieren nach der Gabe des Notfall Präparats als Injektion oder Zäpfchen unbedingt einen Arzt, da die Gefahr, dass Sie eine Addison-Krise haben, sehr hoch ist!** Halten Sie dafür Ihre Notfallausweise bereit und legen Sie diese dem medizinischen Personal vor. Verweisen Sie darauf, dass es sich um eine Addison-Krise handelt

Tel.: Hausärztlicher Notdienst 116117

Tel.: Notruf 112

Allgemeine Hinweise

Bitte stellen Sie sicher, dass Sie eine ausreichende Menge Ihres Medikaments zum Ausgleich des Kortisol-Mangels vorrätig haben! Überprüfen Sie Ihr Notfallset auf Vollständigkeit!

Beschränken Sie den unmittelbaren Kontakt mit anderen auf ein Minimum und **meiden Sie größere Menschenansammlungen!**

Halten Sie ca. 2m Abstand zu anderen!

Falls Sie zusätzlich wegen ihres Alters zur Risikogruppe gehören, nehmen Sie angebotene Unterstützung z.B. für die Erledigung von Einkäufen an!

Halten Sie sich streng an die öffentlich publizierten Empfehlungen!

Allgemeine Hygiene Tipps finden Sie hier:

<https://www.infektionsschutz.de/hygienetipps.html>



Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

1. Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen,
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen,
- ▶ vor den Mahlzeiten,
- ▶ nach dem Besuch der Toilette,
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren.



2. Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten,
- ▶ von allen Seiten mit Seife einreiben,
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- ▶ unter fließendem Wasser abwaschen,
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen.



3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.



5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.



6. Wunden schützen

- ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- ▶ Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- ▶ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.



8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- ▶ Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- ▶ Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- ▶ Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- ▶ Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.



9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- ▶ Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- ▶ Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.



10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.

