

Die Corona-Fallzahlen steigen. Dabei könnte das Virus mit einem einfachen Mittel eingedämmt werden: durch sozialen Abstand.

Warum Social Distancing jetzt so nötig und effektiv ist

- Der derzeit **wichtigste Tipp**, den wir alle im Kampf gegen Corona befolgen können, lautet: **Bleib zu Hause!**
- Wenn du unter Menschen bist, halte **ausreichend Abstand**.
- Die **Idee** dahinter: Je weniger Kontakt Menschen zueinander haben, desto weniger Personen werden neu angesteckt. Wir sagen dir, was das heißt.

Es kommt auf jeden an

Im Kampf gegen das Corona-Virus kann **jeder einzelne** von uns mithelfen. Jetzt geht es darum, die Verbreitung des Virus zu verlangsamen, damit das [Gesundheitssystem alle Erkrankten behandeln kann](#).

Wieso zu Hause bleiben? So sieht der Ansteckungsverlauf aus

Um zu verstehen, warum wir Social Distancing in Kauf nehmen müssen, hilft ein Blick auf den Ansteckungsverlauf von Covid-19 in Wuhan, dem Epizentrum des Corona-Virus.



Ansteckungsverlauf Corona am Beispiel Wuhan.

© Gui Athayde/Galileo

Die **rote Kurve** zeigt die "offiziellen" Infektionsfälle, von denen die chinesische Gesundheitsbehörde wusste.

Die **blaue Kurve** zeigt die tatsächlichen Fälle, von denen die Behörden keine Ahnung hatten. Die erfuhren nämlich zunächst nur von den Fällen, bei denen die Infizierten zum Arzt gingen und getestet wurden.

Durchschnittlich dauert es etwa zwei Wochen bis das Virus ausbricht, bei vielen Infizierten ist der Krankheitsverlauf zudem sehr leicht. **Aber:** In beiden Fällen sind die Personen ansteckend.

Ergebnis: Viele Chinesen waren krank ohne es zu wissen – und jeder von ihnen steckte durchschnittlich drei weitere Personen an, die dann wiederum drei weitere infizierten.

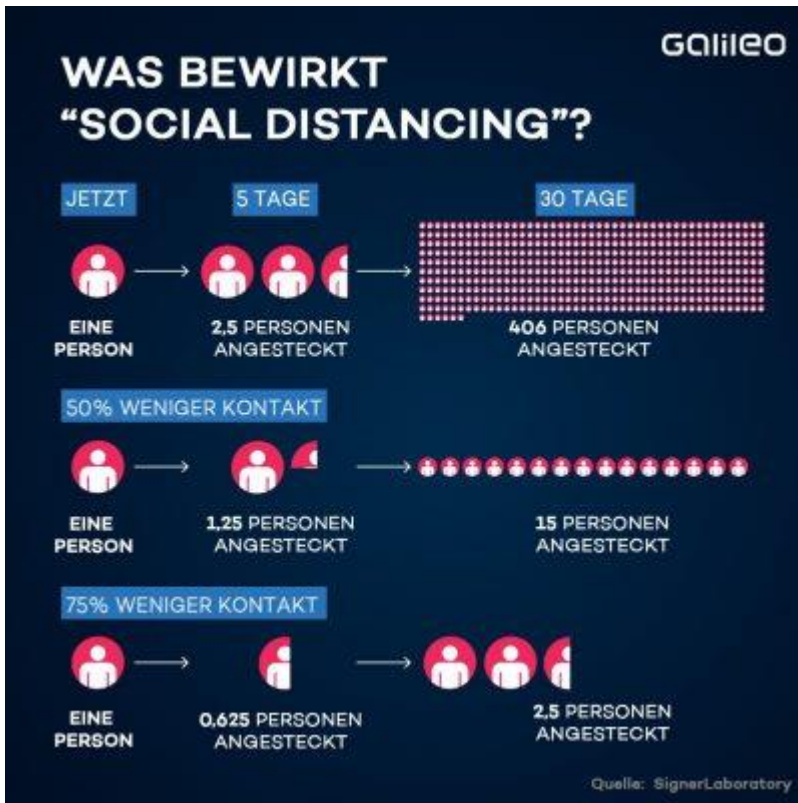
So kann ein einziger Infizierter in einer Woche über 2.000 Menschen anstecken. Das nennt sich **exponentielles** Wachstum.

Social Distancing macht den Unterschied

Schränkst du deine sozialen Kontakte ein, werden weniger Personen angesteckt.

Reduzierst du die Kontakte um die Hälfte, würdest du – wenn du das Virus in dir trägst – schon rund 96 Prozent weniger Leute anstecken.

Wenn du die Kontakte um 75 Prozent reduzierst, sind es sogar rund 99 Prozent weniger!



Das bewirkt Social Distancing.
© SignerLaboratory

So funktioniert Social Distancing

- Kontakte reduzieren: Wer kann und darf, sollte im Home Office arbeiten. Verabredungen solltest du absagen, große Partys sowieso. Nimm lieber das Fahrrad statt Bus und Bahn.
- Abstand halten: Ganz lässt sich der Kontakt mit anderen Menschen nicht vermeiden. Um Infektionen nachzuverfolgen, hilft es aber, den Kontakt auf wenige Personen zu beschränken. Und dann gilt: 1 bis 2 Meter Abstand halten und keine Hände schütteln.
- Nicht zu Stoßzeiten rausgehen: Gehe am besten dann einkaufen, wenn Supermärkte eher leer sind.
- Kinder separat betreuen: Kitas und Schulen sind geschlossen, Mama und Papa im Homeoffice. Da könnte man auf die Idee kommen, die Kinder in Gruppen zu betreuen. Davon rät die Deutsche Gesellschaft für Infektiologie (DGI) ab - vor allem, wenn die Betreuer ständig wechseln.
- Gefährdete unterstützen: Besonders Menschen aus Risikogruppen sollten Kontakte meiden. Wenn du kannst, biete ihnen Hilfe an, zum Beispiel für Einkäufe. Am besten stellst du ihnen die Tüten vor die Tür.
- Frische Luft: Tanke weiterhin Sonnenlicht und Sauerstoff - nur eben mit Vorsicht. Abstand ist wichtig. Wer Sport machen will, macht das also am besten allein und wer in der Sonne seine Zeitung lesen will, sucht sich dafür am besten eine einsame Parkbank.



Schon ein einziger Tag soziale Distanzierung verflacht die Ansteckungskurve deutlich.
© Gui Athayde/Galileo

Das Modell orientiert sich am Verlauf in Wuhan, mit im schlimmsten Fall täglich etwa 6.000 neuen Fällen.

Es zeigt verschiedene Gruppen: Eine distanziert sich gar nicht sozial (weiß), eine distanziert sich am Tag n eines Ausbruchs, die andere am Tag $n + 1$.

Wartet man nur einen Tag mehr, führt das zu **40 Prozent mehr Fälle**.

Im Fall von Wuhan hätte ein Tag die Anzahl der Fälle so um 20.000 verringern können. Wow!

Stop the Spread - Stoppen Sie die Ausbreitung!