

## How to: WG Leben in Zeiten des Social Distancing

(Stand 22.März 2020)

Wir haben versucht einen Plan für unsere WGs für mehrere Monate zu entwickeln, und zwei verschiedene WG Szenarios entworfen: Für WGs in denen Personen leben mit kaum persönlichen Einschränkungen und für WGs in denen Personen aus den Risikogruppen leben oder in Quarantäne sind. **Hauptaugenmerk liegt bei uns darauf, was WGs tun können, damit die Infektionskette unterbrochen werden kann und am besten das Virus die Personen in den Risikogruppen nicht erreicht – innerhalb und auch außerhalb eurer WG.** Wenn jemand von euch krank wird, sprecht euren WG-Plan mit dem Arzt ab, ob es möglich ist, dass die Person in der Wohnung gepflegt wird und legt fest, ab wann und wie die Person ins Krankenhaus gebracht werden muss. Hier findet ihr Informationen dazu: [Link](#). Wir haben uns ausschließlich an den Empfehlungen der WHO und des Roland-Koch-Instituts und dem Podcast von dem leitenden Virologen der Berliner Charité Christian Drosten orientiert.

### Zwei miteinander kombinierbare Strategien

Wir haben zwei Strategien entworfen, die auch kombiniert werden können, oder müssen, wenn jemand in der WG einer Risikogruppe angehört oder in Quarantäne geht oder ihr Kontakt zu Personen in Risikogruppen habt und das Virus dort nicht einschleppen wollt: Strategie A wollt: Strategie A *closed circle* & Strategie B *putzenputzenputzen*. Ziel ist, aus den langen und verzweigten Infektionsketten als WG plus eure Partner\*innen, Familienangehörige, Freund\*innen, ... einen geschlossenen (!) Kreis zu bilden, in dem nur ihr (!) miteinander Kontakt habt. Was wir nicht aufgeführt haben, wie man in so kleinen Räumen Stress-Release findet oder Kontakt zu anderen Personen aufrecht hält. Da gibt es sehr viele verschiedene Ideen inzwischen, hört euch mal um was eure Friends so machen. Raus und Spaziergehen hat auch wichtige gesundheitliche Aspekte: Sonne, frische Luft, Bewegung, Durchatmen.

### Kommunikation und Vertrauen in Absprachen

Ansonsten braucht es viel Vertrauen in die Einhaltung der Absprachen und viel Kommunikation. Wir schlagen wöchentliche WG-Besprechungen vor, um auftauchende Fragen gemeinsam zu klären. Dann muss niemand schnell was alleine entscheiden, was im schlechtesten Falle andere gefährdet. Sollte es in dieser krassen Ausnahmesituation zu Konflikten kommen, holt euch lieber früher als später eine Mediation hinzu, die ist auch online möglich. Macht euch immer wieder bewusst, wir sind in einer Ausnahmesituation und die geht auch wieder vorbei, alles ist nur temporär!

## Basics

Derzeit wird davon ausgegangen, dass es nach einer Ansteckung 1 bis 14 Tage dauern kann, bis Krankheitszeichen auftreten. Im Durchschnitt beträgt diese sogenannte Inkubationszeit 5 bis 6 Tage.

Hände waschen 2x euer Liedchen singen. Bei Verwendung von Wasser und Seife sind Einweg-Papiertücher zum Trocknen der Hände das Mittel der Wahl. Wenn nicht verfügbar, eigne Handtücher verwenden und austauschen, wenn sie feucht sind. Nicht die Handtücher teilen!

Husten- und Nies-Etikette sollte jederzeit von allen, insbesondere von kranken Personen, praktiziert werden. Sie umfasst das Abdecken von Mund und Nase während des Hustens oder Niesens mit Taschentüchern oder gebeugtem Ellbogen, gefolgt von Händehygiene.

Ihr solltet nur in besprochenen Ausnahmefällen Personen in die WG lassen, die dort nicht wohnen, und schon gar keine Personen, die Symptome auf eine Infektion haben.

Führt Listen, wen ihr wann und wo trifft. Damit könnt ihr euch gegebenenfalls schnell informieren, wenn 1 Person in Quarantäne geht oder Symptome hat, und könnt entweder auch in Quarantäne gehen oder die Strategie B *putzenputzenputzen* hochfahren. Geht nicht davon aus, dass zukünftig mehr getestet wird. Eher wird weniger getestet und nur bei Risikogruppen, daher müssen wir uns besser selber beobachten und gegenseitig informieren.

### Einkaufen

Personen aus Risikogruppen sollten die WG maximal nur für kleine Spaziergänge mit viel Abstand verlassen. Auch nicht zum Einkaufen. Auch Packungen sind Oberflächen die Viren übertragen. Auch EC-Lesegeräte und Geld sind dreckig. Geht mal lieber nicht in Einkaufszentren einkaufen. Und eh auch nicht zu Stoßzeiten. Die Abstandsregel von 1,5-2m gilt auch in Supermarktschlangen und vor dem Gemüseregal.

### Fortbewegung

Meidet die Öffis, nix anfassen oder dünne Einmal-Handschuhe anziehen. Falls es nicht anders geht, Tür mit dem Ellenbogen öffnen. Nehmt am besten n Fahrrad oder das eigene Auto. Oder könnt ihr in eurem Circle ne Fahrgruppe organisieren? Taxen und Berlkönig/Clevershuttle haben Oberflächen, die kontaminiert sein können, auch mit der Fahrer\*in ist man in zu engem Kontakt.

### Spaziergänge/ Fahrradfahren/ Joggen

Draußen im Park rumspazieren, Joggen, Fahrradtouren oder auch mal andere Leute treffen ist super, solange 1,5-2m Abstand voneinander gehalten wird und man sich ohne Körperkontakt begrüßt. Sonne, frische Luft und mal aus den engen Räumen rauskommen ist für alle ne Erholung. Moderat Sport stärkt das Immunsystem, Ausdauersport und Radfahren ist gut für die Lunge, sich richtig abkämpfen hingegen schwächt das Immunsystem kurzfristig.

## Social Distancing

Leute treffen ist super, wenn ihr mind 1,5 - 2m Abstand von anderen haltet und draußen seid. Zur Begrüßung fällt euch sicher was ein, wo ihr euch nicht berühren könnt. Habt ihr dran gedacht euch aufzuschreiben, wen ihr wann und wo getroffen habt?

Kümmert ihr euch um andere Personen, evtl. aus Risikogruppen, Kranke oder Kinder? Auch dazu findet ihr detaillierte Anleitungen im Internet, wie ihr das Virus nicht von Haushalt zu Haushalt überträgt. Grundsätzlich gilt auch dann: Keinen Körperkontakt. Keine Oberflächen anfassen. Nichts aus den Wohnungen mitnehmen oder reintragen ohne es zu desinfizieren. Möglichst nicht in andere Wohnungen gehen.

## Homeworking

- Auch hierfür gibt es viele Anleitungen im Internet. Uns erscheint das wichtigste für eine WG: Zieht euch zum Arbeiten Arbeitskleidung an und legt Arbeitszeiten und Pausen fest.
- Richtet euch einen festen Arbeitsplatz ein, entweder alle zusammen oder in euren Zimmern.
- Schreibt euch auf eure Zimmertüren wann ihr zu welchen Zeiten arbeitet und hängt euch auch einen Arbeitsplan an euren Mitteilungsort - z.B. an den Kühlschrank. Dann wissen alle, wann man nicht gestört werden darf.
- Schreibt auch auf, wann ihr Pausen habt. Vielleicht möchtet ihr die auch zusammen verbringen, gemeinsam essen oder ne Runde durch den Park drehen, oder auf die Dachterrasse hoch etwas frische Luft um die Nase bekommen?

## Strategie A: *closed circle*

Diese Strategie sieht vor, dass ihr aus den langen und verzweigten Infektionsketten als WG plus eure Partner\*innen, Familienangehörige, Freund\*innen einen geschlossenen (!) Kreis bildet, in dem nur ihr (!) miteinander Kontakt habt. Versucht diesen Kreis zu definieren und zu schließen. Schließen heißt, beispielsweise keine körperlichen Kontakte zu anderen Personen zu haben oder sich in anderen Wohnungen aufzuhalten. Damit könnt nur ihr euch untereinander infizieren und gegebenenfalls die Infektionskette auch schnell unterbrechen. Damit haltet ihr das Risiko für euch und andere gering und könnt auch genauer bestimmen, wo die Risiken für euch und andere liegen. Wir können nix darüber wissen, wie groß oder klein so ein Circle sein kann. Letztlich ist es für uns wichtig, dass der Circle überschaubar und auf die kommenden Monate hin stabil bleibt, damit die Risikostellen (Kontakt) herausgefunden, geschlossen oder contained werden können, und vor Allem, dass alle einander vertrauen und sich auch unterstützen können und wollen.

## Wieviele Personen sind euer closed circle?

Werdet ihr als kleiner geschlossener Circle gemeinsam in Selbstisolation gehen? Und wie nach nem Sommerschlaf in ein paar Monaten wieder auftauchen? Oder gibt es doch offene Enden oder Kontakt? Braucht es weitere Maßnahmen aus Strategie B: putzenputzenputzen?

- Habt ihr Personen aus Risikogruppen in der WG? Was bedeutet das für euren Circle?
- Findet heraus, wo bei euch Verbindungen zu anderen Personen, deren WGs oder Circles bestehen.
  - Wie geschlossen sind diese anderen Circles? Sind hier Personen aus Risikogruppen? Werdet ihr durch diese Verbindung ein größerer Circle und müsstet euch auf gemeinsame Absprachen verständigen?
- Wer hat bei euch ein höheres Infektionsrisiko, z.B. durch die Arbeit in einem Büro, an der Supermarktkasse, Soziale Arbeit oder in der Pflege, oder Kontakt zu Kindern? Wer benutzt noch Öffis?
- Wie können weitere Personen Teil eures bestehenden Circles werden, z.B. durch Immunität oder Quarantäne?
- Wie können Personen, die aus eurem Circle temporär ausgetreten sind, weil sie beispielsweise das Wochenende bei den Eltern oder auf dem Land verbracht haben, wieder eintreten?

## Weitere Fragen und mehr Social Distancing:

- Können Plena längerfristig per Mumble oder Zoom stattfinden?
- Seid ihr als Circle so geschlossen, dass ihr zusammen beim Yoga oder Tanzen abschwitzen wollt? Generell ist hierbei das Übertragungsrisiko in Innenräumen höher, da tiefer geatmet wird.
- Besprecht, ob noch Gäste in eure WG eingeladen sind und wer konkret, das entscheidet maßgeblich darüber, ob ihr Strategie B hochfahren müsstet. Wichtig: Bei auch nur den leisesten Symptomen würden wir einen Gast lieber ein anderes Mal treffen. Ansonsten: Ist das eine Person, die einer Risikogruppe angehört? Hat die Person Kontakt zu vielen Menschen, Kindern, Kranken? Schaut euch ebenfalls die Circles der potentiellen Gäste hinsichtlich besonderer Vorsichtsmaßnahmen oder Risiken an. Sind deren WGs und Circles safe? Passt eure Strategie B auch dementsprechend an. Weiteres: Kann diese Person Gemeinschaftsräume mitbenutzen, oder habt ihr einen Balkon? Können Personen dorthin eingeladen werden, müssen dafür aber durch die Wohnung durch? Ist die Person mit euren Putzroutinen vertraut? Vertrauen ihr alle diese auch einzuhalten? Und dann gilt: Sofort beim reinkommen Hände waschen, Schuhe aus, Handy desinfizieren. Alle mitgebrachten Dinge desinfizieren. Wie sauber ist die Kleidung der Personen oder lieber umziehen?

## Strategie B: *putzenputzenputzen*

### Viren & Viruslast

- Euer Immunsystem kann kleine Mengen an Viren abtöten. Die Viruslast, der ihr ausgesetzt seid, ist entscheidend. Menschen mit Immunsuppression oder Vorerkrankungen werden schneller, also bei geringerer Viruslast, und auch schwerer krank. Es hat sich gezeigt, dass eine hohe Dosis an Viren direkt in der Lunge auch junge Kranke zu sehr schweren Verläufen und Tod führen kann. In der Strategie B geht es daher darum, die Viruslast so gering wie möglich zu halten, bestenfalls erst gar keinen Virus ins Haus zu holen.
- Wie kommt das Virus in die Wohnung, wenn nicht über infizierte Personen?
  - Durch sogenannte Kontaktinfektionen: Über eure Hände mit denen ihr Oberflächen angefasst habt. Was hilft dagegen? Nicht ins Gesicht fassen. Hände waschen oder desinfizieren. Und vor allem: putzenputzenputzen.
- Das Virus SARS-CoV-2 welches die Krankheit COVID-19 auslöst, kann über 72 Std auf Plastik, Glas und Edelstahl überleben, eine deutsche Studie sprach sogar von 9 Tagen. Auf Kuper 4 Std, 24 Std auf Papier/Pappe, unbekannt lange auf Stoff, Holz und allen anderen Materialien. Dabei nimmt die Virenanzahl mit der Zeit ab. Generell gilt: Die Übertragungsmöglichkeiten über Oberflächen hängen von vielen verschiedenen Faktoren ab. Wissenschaftliche Untersuchungen zu dem Thema finden unter experimentellen Bedingungen statt und können nicht das realistische Übertragungsrisiko im Alltag widerspiegeln.
- Als behüllte Viren, deren Erbgut von einer Fettschicht (Lipidschicht) umhüllt ist, reagieren Coronaviren empfindlich auf fettlösende Substanzen wie Alkohole oder Tenside, die als Fettlöser in Seifen und Geschirrspülmitteln enthalten sind. Wenngleich für SARS-CoV-2 hierfür noch keine spezifischen Daten vorliegen, ist es hoch wahrscheinlich, dass durch diese Substanzen die Virusoberfläche beschädigt und das Virus inaktiviert wird.

### Herstellung von Desinfektionsmitteln

- Wir lieben Chlorex, das gibts billig im Supermarkt, Handschuhe anziehen nicht vergessen und nicht auf die Kleidung kleckern. Meistens steht drauf, wie das zu verdünnen ist. Ansonsten 1 Teil Chlor, 9 Teile Wasser, also ein Mischungsverhältnis von 1:9
- Die WHO hat eine Anleitung publiziert, für ein Desinfektionsmittel auf Alkoholbasis, das auch für die Hände benutzt werden kann. Ihr bekommt die Zutaten im Baumarkt und in der Apotheke: Destilliertes Wasser, Glycerol 98%, Hydrogen peroxide 3% und entweder: Ethanol 96% oder Isopropyl alcohol 99,8%. Achtung: Alles was ihr damit trinkt, insbesondere Papierhandtücher u.ä. ist leicht entflammbar. Auch deswegen öfters mal den Mülleimer leeren. Hier findet ihr die Anleitung der WHO: [Link](#)

## Jetzt geht es ins Detail: WG-Besichtigung

Teilt nicht eure Zahnbürsten, Zahnputzbecher, Zigaretten, Joints, Bierflaschen, Besteck, Handtücher, Yogamatten etc.

Keine Kleidung, Stifte, Feuerzeuge o.ä. in den Gemeinschaftsräumen rumliegen lassen. Auch diese Oberflächen können Viren übertragen. Finde es wichtig auch an andere Gegenstände zu erinnern! Schlüssel! Klinken! Telefone! Gegenstände des Gebrauchs, die so oft genutzt werden, dass man nicht dran denkt: Schuhlöffel, Fahrradpumpen. Bitte all das regelmäßig desinfizieren (v.a. Telefone!!!! und Klinken!!!!)

Wenn ihr euch die Nase putzt, nicht das Schnoddertuch rumliegen lassen. Nicht in den Mülleimer, sondern gleich in die Toilette.

Nicht drinnen rauchen. Am besten gar nicht rauchen, weil, weil, das belastet die Lunge zusätzlich. Ja, hört mit dem Rauchen auf ;)

### Flur: Reinkommen

- Hände waschen 2x euer Liedchen trällern. Bei Verwendung von Wasser und Seife sind Einweg-Papiertücher zum Trocknen der Hände das Mittel der Wahl. Wenn nicht verfügbar, Handtücher verwenden und austauschen, wenn sie feucht sind.
- Schuhe aus
- Handy desinfizieren
- Umziehen
- Türklinken, Lichtschalter desinfizieren
- Mützen, Schals, Jacken in eigenem Zimmer und nicht gemeinsam an der Garderobe aufhängen
- nach diesem ganzen desinifizieren würde ich ehrlich gesagt nochmal Hände waschen, im Zweifelsfall hast du ja alles nochmal angefasst (aber vielleicht bist du im Desinfizieren auch einfach ein größerer Crack als ich :D)
- Boden alle 2 Tage wischen, auch in den Zimmern. Wechselt mal den Staubsaugerbeutel. Vermeidet Staubsaugen wenn möglich.

## Küche

- Oberflächen, Griffe, Türklinken, Lichtschalter nach jeder Benutzung mit Seife und Einmal-Lappen abwischen. Oder besser: desinfizieren.
  - Schwämme und Lappen nur 1x benutzen, dann in die Waschmaschine oder wegschmeißen.
  - Benutztes Geschirr nicht rumstehen lassen
  - Geschirr und Besteck kann, wenn Spülmaschine vorhanden, bei einem Programm über 60°C gewaschen werden, dass tötet Viren und Bakterien ebenfalls. Ist keine Spülmaschine vorhanden, ist es möglich Geschirr und Besteck auszukochen. Dabei (wie beim Wäsche waschen) mindestens 30 Min. bei über 60°C kochen.
  - Boden alle 2 Tage wischen
  - Müll alle 1-2 Tage wegbringen: keine vollen Eimer. Aufpassen beim Leergut (Bierflaschen-Häsel)
- 
- Personen in Quarantäne sollten die Küche (und andere Gemeinschaftsräume) nicht betreten, wenn 1 andere Person drin ist.
  - Habt ihr 1x Desinfektions-Wischtücher für die Oberflächen? Sonst mit Chlor/Alkohol und Papiertüchern. Achtung, fackelt euch nicht die Bude ab mit der WHO-Desinfektionslösung.

## Essen

- Lebensmittel mit Alkohol desinfizieren (vorher, nicht erst im Magen) oder eben auch: Peel it cook it or leave it. Nix unverpackt stehen lassen. Auch Packungen sind Oberflächen die Viren übertragen können.
  - Händewaschen vor und nach der Zubereitung von Speisen, und vor dem Essen. Das ist sehr oft Hände waschen!!!
  - Nicht auf dem Teller von anderen rumpicken, nicht mit ner benutzen Gabel im Topf rumrühren, nicht die Finger ins Gurkenglas.
  - Nicht das Messer ablecken :(
- 
- Bei Risiko/Quarantäne: Erhöhte Vorsicht, wenn andere das Essen zubereiten.
  - Bei Krank: Erkrankte Person sollte nicht in die Küche gehen, sondern bringt mal das Essen zum Zimmer und übergibt es nach Möglichkeit nicht persönlich oder die erkrankte Person trägt nen Mundschutz. Auch dabei auf den körperlichen Abstand von minimum 1,5m achten.

## Badezimmer

- Hinsetzen
- Händewaschen
- Handtücher im eigenen Zimmer. Nach 1-2 mal nutzen heiß waschen.
- Bad- und Toilettenoberflächen, Türklinken, Lichtschalter, Griffe sollten mindestens einmal täglich zuerst mit Seife gereinigt und dann mit einem Flächendesinfektionsmittel desinfiziert werden
- Bei Risikogruppe in der WG/ Quarantäne/ Krank besser nach jeder Nutzung
- Boden alle 2 Tage wischen
- Steht eure Waschmaschine hier? Kleidung, Bettwäsche, Bade- und Handtücher usw. mit Waschmittel und Wasser reinigen. Oft. Bei mindestens 60°C mit einem herkömmlichen Haushalts-Vollwaschmittel und gründlich trocknen lassen. Kontaminierte Wäsche in einen Wäschesack legen. Verschmutzte Wäsche nicht schütteln und direkten Kontakt von Haut und Kleidung mit den kontaminierten Materialien vermeiden. Für den Strickpulli gibt es spezielle Wäschedesinfektion in der Drogerie.

## Schlafzimmer

- Zimmer regelmäßig lüften, mehrmals täglich.
  - Boden alle 2 Tage wischen
  - Oberflächen regelmäßig wischen
- 
- Das Zimmer einer Person aus einer Risikogruppe oder in Quarantäne sollte von anderen Personen nicht betreten werden!

## Zum Abschluss

### Überlegt euch einen Notfallplan!!!

Z.B. Wie könnt ihr sofort ein WG-Plenum einberufen, wenn jemand von euren Friends oder aus der Familie krank wird und eure Unterstützung braucht? Wenn jemand von euch krank wird, welche Möglichkeiten habt ihr? Wer kann euch unterstützen?

Wenn jemand von euch krank wird: Mit dem Arzt beraten, evtl. Person für die Pflege finden, die schon immun ist. Empfehlungen des RKI beachten: [Link](#) oder auch auf dieser Homepage, von Gesundheitsaktivistis zusammengestellt, auf Englisch: [Link](#)