

2.9.20

## **Schützen wir uns und kämpfen wir gemeinsam gegen Covid-19** (Ausführliche Empfehlung)

**20 Regeln und Ratschläge im Kampf gegen die Corona-Pandemie, die von der MLPD, ihren Ärzten und Verbündeten entwickelt wurden. Für den internationalen Gebrauch begrüßen wir ausdrücklich den Erfahrungsaustausch, um im gemeinsamen Kampf gegen die Pandemie voneinander zu lernen.**

1. Wir haben es mit einer **neuen, gefährlichen Krankheit zu tun, die besiegbar ist**. Das erfordert ein entsprechendes Bewusstsein und Kenntnisse der Massen und ihrer Organisationen sowie den **gemeinsamen internationalen Kampf**.

2. Die **Behauptung, Covid-19 sei eine reine Lungenkrankheit, ist falsch**. Das Virus kann Herz, Gehirn und Nervensystem, Nieren, Leber, Bauchspeicheldrüse und Darm schädigen. Es kann auch Zellen des Immunsystems schädigen. Es kann das gesamte Gefäßsystem schädigen, zu Thrombosen, Lungenembolie, Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Bei Erwachsenen, aber auch bei Kindern kann es in seltenen Fällen eine schwere Autoimmunerkrankung auslösen („Kawasaki-Syndrom“). Das medizinische Problem liegt nicht nur im akuten Verlauf, sondern in **Spätschäden und Übergang in einen chronischen Verlauf**. Zur Häufigkeit dieser Spätfolgen und chronischen Verläufe fehlen leider eindeutige Zahlen, momentan schätzen wir die Zahl der Betroffenen auf ca. ein Viertel.

3. Das Virus wird übertragen durch **Tröpfcheninfektion** (Husten, Niesen), **Aerosole** (feinste schwebende Wassertröpfchen in der Luft, die Viren transportieren können, und durch **Schmierinfektion** (Türklinke anfassen oder Hände schütteln und dann an den Mund fassen).

4. Zwischen Infektion und Ausbruch der Erkrankung liegt eine sogenannte „**Inkubationszeit**“ von 2 bis 14 Tagen. In den Tagen vor dem Ausbruch der Erkrankung kann ein Infizierter bereits wieder andere anstecken. Es gibt Infizierte, die keine oder nur sehr geringe Symptome entwickeln, die aber andere anstecken können. Das Potenzial, andere anzustecken, ist bei diesem neuen Virus hoch.

5. Um Infektionen weitestgehend zu vermeiden, kommt es auf diese **Schutzmaßnahmen** an, die **unbedingt und von allen eingehalten werden müssen**:

- **Abstand** von anderen Menschen halten, mindestens 1,50 Meter, besser 2 Meter. Kein Händeschütteln, keine Umarmungen, so schwer es auch fallen mag!
- **Hygiene**: häufiges und gründliches Händewaschen mit Seife mindestens 20-30 Sekunden lang. Oft berührte Flächen wie Türklinken regelmäßig desinfizieren. Husten und Niesen in die Hand oder Ellenbeuge und dann sofort waschen! Nicht ins eigene Gesicht fassen oder am Mund kratzen.
- **Alltagsmasken** tragen, entweder den üblichen OP-Mund-Nasenschutz, oder selbst gebastelte Alltagsmasken.

6. Die **Alltagsmasken** verhindern in einem relativ hohen Prozentsatz, dass ich, Andere anstecke. Mich selbst schützen sie wenig. Der Sinn entsteht also erst dann, wenn sich Alle daran halten, denn dann schützen wir uns gegenseitig! Alltagsmasken müssen regelmäßig getrocknet bzw. gewechselt werden, Einmalartikel sollen entsorgt werden nach Niesen, Husten oder Risikokontakt.

**7. Herstellung und Reinigung:** Die **Herstellung** selbst produzierter und wieder verwendbarer Alltagsmasken sind eine wichtige Aufgabe für Selbstorganisationen. Nähmaschinen, Stoffe und Filterpapier sind durch eigene Spendenaktivitäten oder internationale Spendenorganisationen zu finanzieren, wenn die lokale Administration unfähig ist, das zu organisieren. Anleitung zur Herstellung einer Alltagsmaske: siehe Anlage, bzw gibt es im Internet.

**Die Reinigung:** Jeden Abend für 30 Minuten bei 70 Grad in den Backofen oder gleichwertige geeignete Trockenmöglichkeit, regelmäßig waschen, Filterpapier regelmäßig wechseln

**8.** Wer mit infizierten Menschen zu tun hat oder selbst ein hohes Erkrankungsrisiko hat, braucht zu seinem Schutz **spezielle Masken**.

In Frage kommen hier:

**Europa: FFP-Masken** sind Schutzmasken, die auch sehr kleine Partikel wie Viren zurückhalten können, in der Schutzstufe FFP2 92%, in der Schutzstufe FFP3 98%.

Auf Isolierstationen und Intensivstationen sind natürlich noch viel weitgehendere Schutzausrüstungen nötig!

Durch die Masken bekommt man schwer Luft, es gibt für Lungenkranke **FFP-Masken mit Ausatemventil**, damit schützt man sich selbst, aber Andere nicht!

**Plexiglas-Schutzhelme** schützen gegen Tröpfchen, aber nicht gegen Aerosole!

**Außerhalb Europas** sind die Bezeichnungen der Schutzklassen anders, vorwiegend in China produziert werden Schutzmasken der Kategorie **KN95**, die 95% der Partikel filtern und somit zwischen FFP2 und FFP3 liegen.

**9.** Diese Regeln gelten **in der Öffentlichkeit** und auch für **Versammlungen in Häusern**. Unter freiem Himmel ist das Infektionsrisiko geringer als in Häusern. Hier kommt es auf eine gute **Lüftung** an. Ein gutes Raumlüftungssystem drückt nach unten und hat eine hohe Austauschrate. **Klimaanlagen und Ventilatoren**, die gekühlte oder erwärmte Luft direkt in Kopfhöhe auf die Menschen blasen, sind ein Risiko. Ventilatoren nach außen richten, von den Menschen weg!

Wenn ich zuhause alleine oder mit den engen Angehörigen meiner Lebensgemeinschaft in der Wohnung bin, kann ich natürlich die Schutzmaske ablegen.

**10.** Wenn viele Menschen gezwungen sind, **dicht gedrängt zu wohnen oder zu arbeiten**, steigt das **Risiko einer Masseninfektion** enorm! Flüchtlingssammellager wie Moria oder unwürdige überbelegte Unterkünfte für Vertragsarbeiter müssen aufgelöst und die Menschen anständig untergebracht werden. Der Kampf gegen Covid-19 und gegen viele andere Infektionskrankheiten, an denen Millionen Menschen jedes Jahr versterben, verlangt international auch den Kampf für eine **anständige Wohnung** für jeden Menschen, mit **fliessend Wasser und Abwassersystemen!**

**11.** Menschen, die hungern, die schlecht oder falsch ernährt sind, die überarbeitet und in Not sind haben ein schlechtes Immunsystem. Sie haben ein hohes Risiko für Covid-19. Auch Menschen mit **chronischen Massenerkrankungen** wie Bluthochdruck oder Diabetes, chronischen Lungenerkrankungen, Krebs, immunologischen Erkrankungen oder anderen chronischen Infektionskrankheiten (AIDS, Malaria ...) sind stark gefährdet. **Risikopersonen müssen besonders geschützt werden!** Der Kampf gegen Covid-19 ist auch ein Kampf gegen Armut und schlechte Ernährung, gegen alte und neue Seuchen!

**12.** Applaus für Pflegepersonal, Ärztinnen und Ärzte ist nicht genug! Der Kampf für eine **ausreichende und kostenlose Gesundheitsversorgung**, Krankenversicherung für alle ist weltweit dringend geboten. Kaputt gesparte öffentliche Gesundheitssysteme und privatisierte Medizin für Wohlhabende sind eine Schande und ein Verbrechen angesichts des weltweit erarbeiteten Reichtums und des wissenschaftlich-technischen Fortschritts!

**13.** Generelle Kontaktverbote, „Shut downs“, „Lockdowns“ werden von der herrschenden Kapitalistenklasse erlassen, um demokratische Rechte abzubauen, die Faschisierung und Militarisierung voranzutreiben und die Folgen der tiefen Weltwirtschafts- und Finanzkrise auf die Massen abzuwälzen. **Wir bekämpfen alle gesundheitlich nicht gerechtfertigten diktatorischen Maßnahmen!**

Selbstverständlich ist es richtig, dass Covid-19 Erkrankte in **Quarantäne** müssen, bis sie das Virus nicht mehr ausscheiden. Ebenso ihre engen Kontaktpersonen, bis feststeht, dass sie nicht infiziert sind. Ihre Versorgung muss organisiert werden, was oft die Tatkraft der Massen erfordert bis hin zur Organisierung von Volksküchen.

Selbstverständlich ist es richtig, Betriebe mit vielen Infizierten vorübergehend zu schließen, aber bei **voller Weiterzahlung der Löhne!** Für beides muss gekämpft werden.

Auch kann es richtig sein, vorübergehend Schulen oder Kinderbetreuungseinrichtungen zu schließen, wenn es dort viele Infizierte gibt. Dann muss die Unterrichtung der Kinder und ihre Betreuung aber anderweitig organisiert werden.

**14.** Damit es gar nicht so weit kommt, sind konsequente Schutz- und Hygienemaßnahmen notwendig und **regelmäßige Testung der Bevölkerung.** Generell und regelmäßig getestet werden muss in Gesundheits- und Betreuungseinrichtungen und in Großbetrieben, für die Kosten sollen das staatliche Gesundheitswesen aufkommen, die jeweiligen Regierung und letztlich das internationale Finanzkapital aufkommen.

#### **Praktische medizinische Hinweise:**

Der **Rachen-Nasen-Abstrich** muss hinter dem Zäpfchen durchgeführt werden und weist mit der **PCR-Methode** Virusbestandteile nach. Es gibt von vielen verschiedenen Herstellern gute und schlechtere PCR-Tests. Ein gewisser Prozentsatz dieser Test ist **falsch negativ.** Das heisst, die Person ist an Covid-19 erkrankt, aber das Virus wird nicht nachgewiesen. Den korrekten positiven Nachweis bei wirklich erkrankten Personen nennt man **Sensitivität**, sie liegt zwischen 71% und 98%. Also je nach Qualität und richtigem Zeitpunkt des Tests werden 2 bis 29 von 100 Erkrankten nicht durch den Test erkannt. **Wenn das Krankheitsbild typisch ist für Covid-19, dann zählt das mehr als ein negativer PCR-Test.** Der Test muss dann auch mehrfach wiederholt werden.

Es gibt auch **falsch positive Tests**, das heißt, die Person ist nicht erkrankt oder mit SARS-CoV-2 infiziert, wird aber trotzdem positiv getestet. Diese sogenannte **Spezifität** der PCR-Tests liegt bei den schlechteren Tests bei 95%, das heisst von 100 Nicht-Infizierten werden 95 richtig als negativ erkannt, aber 5 als „infiziert“, obwohl sie es überhaupt nicht sind. Gute Tests erreichen hier 99%.

**15.** Aus **Bluttests** kann man **Antikörper** nachweisen, die aber frühestens 1 Woche nach Beginn der Erkrankung positiv werden. Die Qualität dieser Tests hat sich verbessert, schwankt aber auch stark je nach verwendetem Test. Der kapitalistische Wettlauf um den neuen Milliardenmarkt stellte schnelle Markteinführung und Profit vor die Qualität und Zuverlässigkeit. Wir brauchen gute Antikörpertests, um wissenschaftlich zu erfassen, wie Kranke reagieren, wie hoch die „**Dunkelziffer**“ von bis dahin nicht erkannten Covid-19-Erkrankten in der jeweiligen Bevölkerung ist, wie lange Immunität nach Erkrankung besteht, wie die Impfung wirkt usw.

#### **16. Desinfektionsmittel selber machen**

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat vor einigen Jahren eine eigene Informationsbrochüre mit Rezepten auf Alkoholbasis herausgebracht. Die Zutaten dafür gibt es online, sowie in Apotheken:

- 830 ml Ethanol 96 %
- 45 ml Wasserstoffperoxid 3 %
- 15 ml Glycerin 98 %
- 110 ml abgekochtes Wasser

Alle Zutaten miteinander vermischen und in einen Behälter, zum Beispiel in ein Sprühfläschchen, füllen und gut durch schütteln. Man kann notfalls das Wasserstoffperoxid auch weglassen, das Glycerin schützt die Haut. Etwas einfacher kommt man an die Zutaten für ein **Desinfektionsmittel auf Essigbasis**:

- 50 ml Essig
- 100 ml Wasser
- 5 Tropfen Teebaumöl, (wenn möglich)

Auch hier alle Zutaten miteinander vermischen, in eine kleine Sprühflasche füllen und schütteln. Man sollte nach der Anwendung Handcreme benutzen, da selbst mit dieser Mischung die Haut austrocknen kann.

#### **17. Bei welchen Beschwerden sollte man an eine Covid-19-Infektion denken?**

- vorübergehende Geschmack- und Geruchstörung
- Halskratzen, trockener Husten
- Druckgefühl in der Brust
- Luftnot
- Fieber
- Kälte- und Hitzewellen (Flush)
- kurzzeitige Übelkeit, Durchfall
- Kopf- und Gliederschmerzen

#### **18. Wichtige Maßnahmen bei der Behandlung von Covid-19 Patienten:**

- Wenn möglich, hochdosiert Vitamin C (Ascorbinsäure) 3x2,5-7,5 Gramm intravenös täglich, (wenn möglich)
- Gabe von Vitamin D (Tabletten), wenn möglich)
- Vermeidung von Medikamenten wie Hydroxychloroquin, die sich als unwirksam erwiesen haben und schwere Schäden auslösen können. Sie werden aus Profitgier immer noch in vielen Ländern eingesetzt!
- Sauerstoff-Therapie, wo nötig und möglich, am besten in Form der „nicht-invasiven Beatmung“ (NIV) oder über eine Nasenbrille. (Beatmung über einen Tubus möglichst vermeiden)
- Beifuß (Artemisia)-Gesamtextrakt hilft erwiesenermaßen bei SARS-Infektion (SARS-CoV-1), nach bisherigen Studien auch bei Covid-19
- viel Flüssigkeit trinken (Wasser und Kräutertees), körperliche Schonung!
- Wo immer möglich, Präparate zur Verhütung von Thrombosen und Embolien einsetzen: Bei Bettlägrigkeit oder erhöhtem D-Dimer-Test: Heparin-Spritzen täglich!

**19. Hoch die internationale Solidarität!** Organisiert Spenden, macht Vorschläge für internationale Spendenkampagnen, von der Nähmaschine bis zu Vitamin-C-Ampullen. Kämpfen wir gemeinsam gegen die Verursacher der weltweiten Krise!

#### **20. Internationaler Erfahrungsaustausch:**

Teilt uns eure Erfahrungen mit, stellt eure eigenen Statistiken auf. Konsultationen mit den Ärzten der MLPD sind möglich in englischer Sprache über email oder andere Kommunikations-Wege.

The circle for solidarity with refugees, "Freundeskreis Alassa and friends", has published a YouTube film for information and education of the people about Corona. Originally the film was made by our friend Alassa for refugees in Germany. The film can be used very well for mass education.

French <https://youtu.be/H0ufZQQ0MiM>

English <https://youtu.be/YsFCLYTsixw>

#### **Contact:**

**Dr. Bittel:** [guenther.bittel@t-online.de](mailto:guenther.bittel@t-online.de), **Dagmar Eberhard:** [def@ebfo.de](mailto:def@ebfo.de), **Dr. Wagner, Dr. Mast**