

Neue CDC-Forschung bestätigt, dass Masken wirklich funktionieren

Neue Forschungsergebnisse der CDC (Centers for Disease Control and Prevention) zeigen, dass [die Übertragung des COVID-19-Virus durch die sorgfältige Verwendung von Masken um bis zu 96,5% reduziert werden kann](#). Die Empfehlungen sind viel detaillierter als in der Vergangenheit und berücksichtigen sowohl die Person, die versucht, sich selbst zu schützen, als auch die Person mit einer COVID-19-Infektion, die möglicherweise das Virus verbreitet. Diese Nachricht, die von dem neuen CDC-Direktor Dr. Rochelle P. Walensky veröffentlicht wurde, bietet erfreuliche Informationen für alle, die Fragen und Bedenken haben.

Die Bedeutung der engen Passform oder der Doppelmaske

Die Art und die Passform der Maske sind zweifellos wichtig. Eine weitere gute Nachricht ist, dass die besten N95-Masken, die in der Vergangenheit sehr knapp waren, jetzt verfügbar sind. Das ist großartig, und [USA Today berichtet](#), wie Sie sicherstellen können, dass Sie eine echte N95-Maske kaufen.

Da sehr eng anliegende Masken unangenehm sein können und aufgrund des zusätzlichen Schutzes, den sie bieten, ist der Wert einer zusätzlichen oder einer Doppelmaske sehr groß. Das bedeutet, dass eine gewisse Lockerheit der darunter liegenden Maske durch eine zusätzliche obere Maske verbessert werden kann. Es gibt jetzt viele Optionen für hervorragende doppel- oder dreischichtige Stoffmasken für die obere Maske. Da das für viele Monate eine tägliche Routine sein muss, ist es ein Bonus, dass man mit dieser oberen Maske auch ein modisches Statement treffen kann!

Kontinuierliche Rolle von Masken

Selbst wenn Impfungen vorgenommen werden, bleibt die Verwendung von Masken aus vielen Gründen weiterhin unerlässlich.

Erstens hat möglicherweise nicht jeder den optimalen Vorteil von Antikörpern, selbst nach der erforderlichen zweiten Impfdosis. Daher ist Wachsamkeit erforderlich. Darüber hinaus [bietet ein neuer Bericht aus einem deutschen Pflegeheim](#) ein abschreckendes Beispiel. Leider wurden 14 Bewohner des Pflegeheims positiv auf eine der neuen ansteckenderen COVID-19-Varianten (B117) getestet, obwohl sie zwei Dosen des Pfizer-

Impfstoffs erhalten hatten. Die bessere Nachricht ist, dass alle Fälle dieser zweiten Infektionen mit dem Variantenvirus mild waren. Das bedeutet natürlich, dass auch nach der Impfung jeder geschützt werden und vorerst Masken tragen muss.

Auswirkungen neuer Virusvarianten

Wir dürfen unsere Köpfe nicht in den Sand stecken. Neue, ansteckendere COVID-19-Varianten verbreiten sich in den USA und weltweit. Ein wirklich hilfreicher [Varianten-Verfolger](#) veranschaulicht grafisch die Muster der Varianten. Die wichtigsten Punkte für die Zukunft sind:

Mit der neuen Impfstoff-Technologie (wie die Pfizer- und Moderna-mRNA-Technologien) können die Impfstoffe innerhalb weniger Wochen an die neuen Varianten angepasst werden. Das bedeutet, dass später in diesem Jahr [Auffrischungsimpfungen gegen die neuen Varianten](#) verfügbar sein können.

Jährliche Impfungen werden benötigt. Das Management von COVID-19 wird (wahrscheinlich für mindestens einige Jahre) genauso sein wie die jährliche Impfung gegen Grippe. Das bedeutet [eine jährliche COVID-19-Impfung](#), um die derzeit aktiven und sich entwickelnden COVID-19-Stämme abzudecken.

In die Zukunft schauen

Wie immer, können die Myelompatienten nicht durch eine rosarote Brille in die Zukunft sehen. Die Realität ist, dass das Halten des Myeloms in Remission (und insbesondere das Erreichen der Remission) besondere Aufmerksamkeit und kompetente Beratung erfordert. Das gleiche gilt für COVID-19. Seien Sie jedoch versichert, dass diese Updates weiterhin den bestmöglichen Rat geben werden.

Bleiben Sie resilient und lesen Sie die neueste Ausgabe von "Living Well with Myeloma" am 25. Februar, um Anleitungen zu erhalten, ["Wie Sie Ihre Resilienz in schwierigen Zeiten verbessern können"](#).

Bleiben Sie sicher und gesund.