

Wie kann ich mich vor dem Coronavirus schützen?

Hygiene und rücksichtsvolles Handeln können Leben retten. Auf gute Nachbarschaft!



BLEIBEN SIE ZUHAUSE

Bitte halten Sie alle offiziellen Vorgaben des Bundesministeriums für Gesundheit und des Robert Koch Instituts ein. Bleiben Sie bitte zu Hause. Indem Sie Ihre Kontakte reduzieren, können Sie aktiv dazu beitragen, die Verbreitung des Coronavirus einzudämmen. Vielen Dank.



HÄNDE WASCHEN, ABER RICHTIG

Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mit Seife und trocknen Sie sie mit einem sauberen Tuch ab. Weiter unten sehen Sie, wie es geht.



GEMEINSCHAFTSRÄUME ALLEIN NUTZEN

Egal, ob Aufzug, Waschküche oder Gemeinschaftsraum – auch hier gilt: meiden Sie Kontakte und gehen Sie auf Abstand.

Verzichten Sie möglichst darauf Aufzüge zu benutzen – so halten Sie sich zusätzlich fit. Wenn Sie auf den Aufzug angewiesen sind, bitte nutzen Sie ihn allein.



HATSCHI

Niesen Sie in Ihre Ellenbeuge – auf keinen Fall in die Hand oder ungeschützt. Nutzen Sie Papiertaschentücher nur einmal und werfen Sie sie direkt danach in einen Mülleimer mit Deckel.



AUF ABSTAND GEHEN

Auch Infizierte, die sich gesund fühlen, können ansteckend sein. Deshalb heißt es in diesen Zeiten: Abstand halten - eineinhalb bis zwei Meter. Verzichten Sie bei Begrüßungen grundsätzlich auf Händeschütteln und Umarmungen. **Wir empfehlen: ein fröhliches Winken.**



KURZ UND KNAPP

Was sind eigentlich die Symptome einer Coronavirus-Infektion?

- » Fieber oder erhöhte Temperatur
- » Husten oder Kratzen im Hals
- » Atembeschwerden oder Atemnot
- » Muskel- und Kopfschmerzen

Die Ansteckung erfolgt über eine Tröpfcheninfektion. Beim Niesen, Husten und Sprechen können Viren über die Luft übertragen und von anderen Menschen eingeatmet werden. Der Virus kann sich aber auch auf Oberflächen befinden. Wer kontaminierte Flächen berührt und sich anschließend ins Gesicht fasst, kann sich anstecken und Überträger sein.



WAS WIRKLICH HILFT

Masken aus Papier verhindern keine Infektion. Sie werden schnell feucht und sind kaum ein Hindernis für Viren. Wirklich hilfreich: Berühren Sie mit ungewaschenen Händen weder Ihr Gesicht noch Lebensmittel. Lüften Sie regelmäßig und waschen Sie sich immer sorgfältig die Hände



GUTE NACHBARSCHAFT

Wer selbst nicht erkrankt ist, kann helfen: Ältere Personen und Menschen mit Vorerkrankungen benötigen besonders Unterstützung bei ganz alltäglichen Dingen, wie einkaufen gehen oder Müll runterbringen.

Direkte Kontakte bitte vermeiden. Das gute alte Zettelschreiben oder ein Telefonat helfen bei der Abstimmung.



BLEIBEN SIE GESUND

Passen Sie auf sich, Ihre Familie und Ihre Nachbarn auf – halten Sie alle Sicherheitsregeln ein und tragen Sie so einen Teil dazu bei, die Corona-Krise gesund zu überstehen. Vielen Dank.



AUFPASSEN BEIM ANFASSEN

Viren können an vielen Oberflächen haften. Zur Sicherheit: Türklinken mit dem Ellenbogen betätigen und den Fahrstuhlknopf mit einem Stift drücken oder Handschuhe tragen. Geht das nicht, bitte sofort danach Hände waschen.



GANZ WICHTIG:

Bei einem Coronavirus-Verdacht: Melden Sie sich telefonisch bei Ihrem Hausarzt oder – wenn dieser nicht zu erreichen ist – bei der bundesweiten Rufnummer des ärztlichen Bereitschaftsdienstes 116 117. Informieren Sie auch das örtliche Gesundheitsamt.

So waschen Sie sich die Hände richtig:

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.

