

# Informationsblatt zur Verhinderung der Übertragung des Coronavirus

Mit der Einhaltung der nachfolgenden Regeln tragen Sie persönlich mit dazu bei, das Übertragungsrisiko in unserer Gesellschaft insgesamt zu senken und insbesondere auch kranke und/oder alte Menschen zu schützen.

- **Sie schützen ältere Menschen und solche mit Vorerkrankungen am besten, indem Sie den Kontakt zu ihnen meiden.**
- Halten Sie ganz allgemein zu Menschen, die nicht aus Ihrem Haushalt kommen, einen **Abstand von 1,5-2 Metern** ein – insbesondere auch in Situationen außerhalb Ihres Wohnumfeldes (Supermarkt, öffentliche Verkehrsmittel, Arbeitsstätte etc.).
- **Verzichten Sie** so gut es geht **auf Menschenansammlungen** (öffentliche Verkehrsmittel, Treffen mit Freunden und Familie, volle Supermärkte etc.).
- Jeder, der Zugang zu einer **Atemmaske** hat, sollte diese im öffentlichen Raum auch nutzen. Die Maske sollte sowohl Nase als auch Mund bedecken und beim Verlassen des Hauses immer getragen werden. Inzwischen ist in allen Bundesländern das Masken-Tragen im öffentlichen Nahverkehr und in Geschäften gesetzlich vorgeschrieben.
- **Händehygiene:** Sie sollten Ihre Hände mit Seife und Wasser für mindestens 20, besser 30 Sekunden waschen, insbesondere, sobald Sie aus dem öffentlichen Raum wieder einen privaten Raum betreten („nach Hause kommen“), aber natürlich auch nach dem Reinigen der Nase, nach dem Husten usw. Falls Sie keine Möglichkeit dazu haben sollten, kann auch ein alkoholisches Händedesinfektionsmittel (mit mindestens 70% Ethanol) verwendet werden.
- Beim **Niesen oder Husten** sollte **IMMER** die Ellenbeuge zum Schutz vorgehalten werden.
- **Reinigen** Sie gründlich und regelmäßig Oberflächen und Gegenstände, mit denen Sie häufig in Kontakt sind (Mobiltelefon, Computertastatur, Türklinken, Uhr, ...).
- Falls **Kurzatmigkeit, Atemnot, Probleme beim Schlucken von Nahrung oder Flüssigkeiten oder starke Grippe-symptome** auftreten, rufen Sie bitte bei Ihrem **Hausarzt** an (im Extremfall direkt den Rettungsdienst).

**Wir rufen Sie dazu auf, weiterhin viel zuhause zu bleiben (!) und die oben genannten Verhaltensregeln strikt einzuhalten. Nur auf diese Weise kann das Übertragungsrisiko in unserer Gesellschaft gesenkt und kranke und/oder alte Mitmenschen geschützt werden.**