

Virusinfektionen

Hygiene Hinweise

Mit einfachen Maßnahmen können Sie helfen, sich selbst und andere vor Infektionskrankheiten zu schützen.

Die wichtigsten Hygienetipps:



Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend- in einem Mülleimer mit Deckel.



Halten Sie die Hände vom Gesicht fern – vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.



Halten Sie ausreichend Abstand zu Menschen, die Husten, Schnupfen oder Fieber haben – auch aufgrund der andauernden Grippe- und Erkältungswelle.








Vermeiden Sie Berührungen (z. B. Händeschütteln oder Umarmungen) – wenn Sie andere Menschen begrüßen oder verabschieden.



Waschen Sie regelmäßig und ausreichend lange (mindestens 20 Sekunden) Ihre Hände mit Wasser und Seife – insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten.

Um Krankheitserreger zu entfernen, waschen Sie Ihre Hände gründlich.
Das gelingt in fünf Schritten:

| | | | | | |
|----------|---|---|--|---|--|
| 1 |  Nass machen Hände unter fließendes Wasser halten. | 2 |  Rundum einseifen Hände von allen Seiten einschäumen. | 3 |  Zeit lassen Gründliches Einseifen dauert 20 bis 30 Sekunden. |
| | 4 |  Gründlich abspülen Hände unter fließendem Wasser abwaschen. | 5 |  Sorgfältig abtrocknen Hände mit einem sauberen Tuch trocknen. | |

Verhaltensempfehlungen zum Schutz vor dem Coronavirus im Alltag und im Miteinander

So können Sie sich und andere schützen!

Privates Umfeld und Familienleben



- Bleiben Sie so oft es geht zu Hause. Schränken Sie insbesondere die persönlichen Begegnungen mit älteren, hochbetagten oder chronisch kranken Menschen zu deren Schutz ein. Nutzen Sie stattdessen vermehrt die Kommunikation per Telefon, E-Mail, Chats, etc.
- Lüften Sie alle Aufenthaltsräume regelmäßig und vermeiden Sie Berührungen wie z. B. Händeschütteln oder Umarmungen.
- Wenn eine Person in Ihrem Haushalt erkrankt ist, sorgen Sie nach Möglichkeit für eine räumliche Trennung und genügend Abstand zu den übrigen Haushaltsmitgliedern.
- Kaufen Sie nicht zu Stoßzeiten ein, sondern dann, wenn die Geschäfte weniger voll sind oder nutzen Sie Abhol- und Lieferservices.
- Helfen Sie denen, die Hilfe benötigen! Versorgen Sie ältere, hochbetagte, chronisch kranke Angehörige oder Nachbarn und alleinstehende und hilfsbedürftige Menschen mit Lebensmitteln und Dingen des täglichen Bedarfs.

Berufliches Umfeld



- Arbeiten Sie – in Abstimmung mit dem Arbeitgeber – wenn möglich von zu Hause aus. Halten Sie Treffen klein und kurz und in einem gut belüfteten Raum ab. Halten Sie einen Abstand von 1 bis 2 Metern zu anderen Menschen und verzichten Sie auf persönliche Berührungen.
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten möglichst nicht in Kantinen oder Restaurants ein (im besten Falle allein, z. B. im Büro) und wenn, dann nicht in den Stoßzeiten.
- Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie krank sind und kurieren Sie sich aus!

Öffentliches Leben



- Meiden Sie den Besuch von Großveranstaltungen oder Orten mit großen Menschenansammlungen (z. B. Sportveranstaltungen, Schwimmbäder, Einkaufszentren, Theater, Clubs, Konzerte, etc.)
- Besuchen Sie öffentliche Einrichtungen nur, soweit es unbedingt erforderlich ist wie z. B. Ämter, Vermeiden Sie möglichst Besuche in Gaststätten, Cafés oder Restaurants und verschieben Sie nach Möglichkeit auch größere private Feiern und halten Sie ansonsten die Hygieneregeln konsequent.

Öffentliche Verkehrsmittel und Reisen



- Nutzen Sie wenn möglich keine öffentlichen Verkehrsmittel, sondern bevorzugen Sie das Fahrrad, gehen Sie zu Fuß oder fahren mit dem eigenen Auto.
- Verzichteten Sie wenn möglich auf Privat- und Dienstreisen, z. B. mit dem Reisebus, der Bahn, dem Schiff oder dem Flugzeug.

Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie selbst betroffen sind, und kontaktieren Sie im Bedarfsfall Ihre Ärztin oder Ihren Arzt telefonisch.