

Um trotz aller Berichterstattung wieder ein geregeltes Gemeindeleben zu behalten bitten wir Alle diese einfachen Regeln einzuhalten.

Schützen Sie sich und andere !



„Husten-Etikette“:

- Halten Sie beim Husten oder Niesen 1-2 Meter Abstand –am besten wegdrehen.
- Husten und niesen Sie in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch, das Sie danach entsorgen.



- Vermeiden Sie Berührungen, wenn Sie andere Menschen begrüßen



- waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife.



- greifen Sie sich nach Kontakt mit Personen und Gegenständen nicht ins Gesicht, besonders nicht im Mund-Nase-Bereich!

Erkennen

Erste Krankheitszeichen sind

- **Fieber**
- **Husten,**
- **Kopfschmerzen**



Betroffen sind in der Regel die oberen Atemwege.

Bei einem schweren Verlauf können Atemprobleme oder eine Lungenentzündung eintreten.

Einige Betroffene leiden zudem an Durchfall.

Nach einer Ansteckung können Symptome bis zu 14 Tage später auftreten

Bedenken Sie: **nicht jeder Husten und Schnupfen ist COVID-19 !**

- ➔ Lassen Sie die Symptome durch Ihren Arzt/Ärztin abklären!



Handeln

- hatten Sie Kontakt zu Personen die erkrankt oder unter Beobachtung sind?
 - Hatten Sie innerhalb von 14 Tagen die oben beschriebenen Krankheitszeichen?
- vermeiden Sie unnötige Kontakte zu weiteren Personen und
- bleiben Sie nach Möglichkeit zu Hause.
- kontaktieren Sie Ihren Hausarzt / Hausärztin **per Telefon** und besprechen Sie das weitere Vorgehen bevor Sie in die Praxis gehen.
- ist Ihr Hausarzt / Hausärztin nicht erreichbar, wenden Sie sich an Ihr zuständiges Gesundheitsamt.

Ihr örtliches Gesundheitsamt:  -----



Weiteres

- **Tragen einer Mund-Nasen-Maske, halten Sie Abstand**
(bei Menschenansammlung, ÖPNV, Gottesdienste,...)
- Regelmäßig Händewaschen, ggf. Hände desinfizieren
- Husten und Niesen Sie in die Ellenbeuge
- nicht ins Gesicht fassen
- lüften Sie regelmäßig die Räume in denen Sie sich aufhalten.
- erhöhen Sie die Reinigungsfrequenz für oft berührte Oberflächen (Türgriffe, Handlauf, Konferenztische, WC-Anlagen, Küchen, Pausenräume,...), hier reicht der normale fettlösender Haushaltsreiniger oder Essig-Essenz-Reiniger (2Teile Wasser:1 Teil Essigessenz)
- wechseln und waschen Sie Ihre Oberbekleidung öfters als sonst, bes. Hemd, Bluse, Pullover, ... (siehe Hustenetikette)
- unterstützen Sie, wenn nötig, andere Gemeindemitglieder, Freunde, Nachbarn bei der Verrichtung von täglichen Besorgungen wie Einkauf o.ä.
- schaffen Sie einen häuslichen Vorrat an wichtigen Medikamenten (bes. für chronisch Kranke)
- schaffen Sie einen kleinen Vorrat an Hygieneartikel (Seife, Taschentücher,...) und Lebensmittel, um bei eigener Erkrankung Zeit zu gewinnen.



Hygiene Regeln



Abstand halten

Maske tragen

Besonders bei Menschenansammlungen wie ÖPNV, Versammlungen, Einkaufszentrum, etc



Hände regelmäßig mit Seife waschen

ggf. Hände desinfizieren



**Husten und Niesen in die Ellenbeuge,
von Personen wegrehen**



nicht ins Gesicht fassen



regelmäßig lüften