

Unsere Corona Hygienetips

Wasche deine Hände richtig

Eine der wichtigsten Maßnahmen zur Verhinderung einer weiteren Ausbreitung von Viren und Keimen ist gründliches Händewaschen.

- Hände unter fließendes Wasser halten
- gründlich einseifen und verreiben
- Innenflächen, Handrücken, Fingerspitzen, Daumen, Fingernägel, Räume zwischen den Fingern reinigen
- ca. 30 - 60 sek. lang
- Hände abtrocknen

Mundschutz, ja oder nein?

Mundschutz und andere Masken werden im medizinischen Bereich dringend benötigt. Bereits erkrankte Menschen können eine Maske zum Schutz anderer tragen. Trage diese Hilfsmittel also nur bei Empfehlung deines Arztes und beachte stattdessen die anderen Hygiene Tipps.

Masken bringen nichts, wenn sie...

...nur aus Papier sind.

...nicht eng anliegen oder undicht sind.

...durch Atemluft feucht geworden ist.

...nicht mehrmals täglich gewechselt wird.

Ich fürchte erkrankt zu sein, was tun?

Solltest du die Sorgen haben dich infiziert zu haben, so bleib unbedingt zu Hause, um keine weiteren Mitmenschen anzustecken.

Kontaktiere telefonisch deinen Hausarzt oder die Gesundheitsämter.

- Bleib Zuhause
- Rufe deinen Arzt an

Alternativen zum Hausarzt

116 117
ärztlicher Bereitschaftsdienst

030 346 465 100
Bürgertelefon des
Bundesgesundheitsministeriums

0800 011 77 22
Unabhängige Patientenberatung
Deutschland

Meide große Menschenmassen

Im Falle von Großveranstaltungen, aber auch beim Besuch eines Supermarktes oder der Fahrt mit der Bahn ist das Risiko mit einem infizierten Menschen (welcher Krankheit auch immer) grundsätzlich höher. Frage dich daher, welche Dinge du erledigen musst und worauf du möglicherweise verzichten kannst.

Richtig Husten und Niesen

Um keine Krankheitserreger weiterzubreiten und andere vor Ansteckung zu schützen, sollten Erkrankte folgendes beachten:

- Halte mindestens 1 m Abstand zu anderen Personen
- Drehe dich von anderen Personen weg
- Huste oder niese in ein Einweghandtuch oder Armbeuge
- Danach gründlich die Hände waschen

Ich fühle mich nicht wohl, habe ich das Virus?

Nicht jeder Patient mit Erkältungssymptomen ist auch ein Träger des SARS-CoV-2-Virus. Du solltest dich bei Symptomen in jedem Falle informieren und danach deinen Arzt anrufen.

Typische Symptome des Coronavirus (SARS-CoV-2) laut WHO sind:

- Atemwegsbeschwerden
- Fieber
- Husten
- Kurzatmigkeit

Wo finde ich zuverlässige Quellen?

Informative Webseiten

Robert-Koch-Institut

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen