



Bezirksseniorenbeauftragter Roland Reiß

Info über wichtige Hygiene-Regeln „Corona-Virus“

Wie können Sie sich vor einer Ansteckung mit dem Corona-Virus schützen?

Eine gute Hygiene ist sehr wichtig. Mit einer guten Hygiene können Sie sich vor einer Ansteckung schützen.

- Husten Sie **nicht** in die Richtung von anderen Menschen!
- Niesen Sie **nicht** in die Richtung von anderen Menschen! Drehen Sie sich beim Husten und Niesen von anderen Menschen weg.
- Halten Sie **bitte mindestens einen 1,5 bis 2 Meter Abstand** von anderen Menschen.
- Sie müssen husten oder niesen?
Dann benutzen Sie am besten ein Taschentuch (Tempo) dafür.
Benutzen Sie das Taschentuch (Tempo) nur einmal.
Werfen Sie das Taschentuch danach weg.
- Sie müssen husten oder niesen?
Und Sie haben kein Taschentuch?
Dann halten Sie sich die Armbeuge vor Mund und Nase.
Die Armbeuge ist die Innenseite vom Ellenbogen.
- Bitte nicht mit den Händen in die Augen, an den Mund oder an die Nase zu fassen.
- Das Gesicht niemals mit ungewaschenen Händen berühren

Wichtig: Hände waschen!

- Waschen Sie sich immer gut die Hände. Besonders nach dem Husten oder Niesen.
Und nach dem Naseputzen.
- Benutzen Sie dabei Wasser und Seife!
- Waschen Sie immer für mindestens 20 Sekunden die Hände.

Beachten Sie auch diese Regeln:

- Bitte andere Personen keine Hand geben.
- Umarmen Sie bitte auch keine anderen Personen.
- Halten Sie mindestens 1,5 bis 2 Meter Abstand von Menschen, die husten oder niesen.
- Machen Sie regelmäßig das Fenster auf. So kommt frische Luft in den Raum.
- Einige Menschen können sich schneller anstecken. Zum Beispiel ältere Menschen.
- Vermeiden Sie Orte, an denen viele Menschen sind.
- Kein Kontakt mit mehr als 2 Personen...
- Keine Besuche zu auswärtigen Verwandten, Freunden, Bekannten usw.

Sie schützen so Ihre eigene sowie auch die Gesundheit aller Anderen!!

Unser Wunsch: Halten Sie durch und bleiben Sie gesund.

Zum Beispiel:

**Ich glaube, ich fühle mich durch Grippe nicht wohl und habe vielleicht das Corona-Virus.
Was muss ich jetzt tun?**

Sie glauben:

- Ich habe mich mit dem Corona-Virus angesteckt.
- Dann sollten Sie die Hygiene-Regeln befolgen!
- Und Sie müssen einem Hausarzt Bescheid sagen.

Wichtig: Rufen Sie zuerst bei Ihrem Hausarzt (per Mail, Handy oder Fax) an!

Gehen Sie aber bitte nicht gleich direkt in die Arztpraxis!

Die Mitarbeiter aus der Arztpraxis geben Ihnen dann Bescheid, was Sie jetzt tun müssen.

Man müsse auf die Schwächsten in der Gesellschaft Rücksicht nehmen, das seien die chronisch Kranken und die Älteren.

Also bleibt bitte zu Hause und bleib gesund.

Wenn Ihr Fragen oder Hilfe bzw. Rat braucht, dann einfach an mich schreiben oder faxen oder simsen.

Roland Reiß

Fax: 0921-16862030 **E-Mail:** reiss.roland@googlemail.com

Handy/SMS: 0160/97585935