

Verhaltensregeln

Wie kann ich eine Infektion mit dem Coronavirus vermeiden und andere schützen?

mindestens 20 Sekunden einseifen



einseifen bis zum Handgelenk

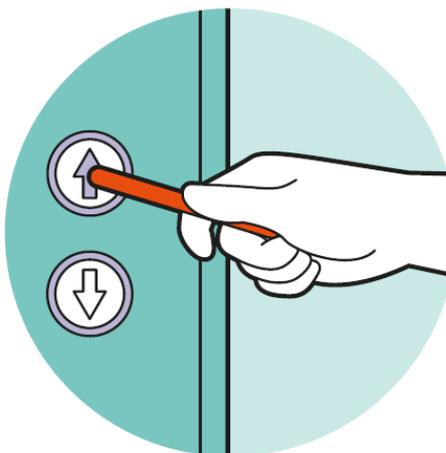
Hände waschen

Waschen Sie Ihre Hände **regelmäßig und gründlich** mit Seife und trocknen Sie sie mit einem sauberen Tuch ab. Berühren Sie mit ungewaschenen Händen keine Lebensmittel und auch nicht Mund, Nase oder Augen.



Richtig husten und niesen

Um andere zu schützen, besser **in die Ellenbeuge - und nicht die Hand - niesen**. Benutzte Papiertaschentücher direkt in einen Mülleimer mit Deckel werfen.

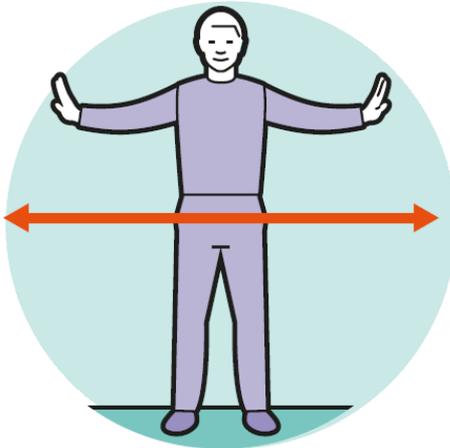


Aufpassen beim Anfassen

Viren können an vielen **Oberflächen** haften. Zur Sicherheit den Fahrstuhlknopf lieber mit einem Stift drücken, die Türklinke mit dem Ellenbogen betätigen oder Handschuhe tragen. Geht das nicht, empfiehlt es sich, die Hände direkt zu waschen.

**Hinweis aus der
Geschäftsführung:**

Sofern Sie den Abstand unterschreiten, **achten Sie** verstärkt auf die **Hygiene!**



mindestens 1,5 Meter
Sicherheitsabstand

Auf Abstand gehen

Auch Infizierte, die sich gesund fühlen, können ansteckend sein. Deshalb heißt es: Abstand halten, **eineinhalb Meter sind ausreichend.**



Weniger Körperkontakt

Auf **Händeschütteln** oder **Umarmungen** zur Begrüßung besser **verzichten.**

**Hinweis aus der
Geschäftsführung:**

Oft **Hände waschen**, wenn mit MNS gearbeitet wird. **Hautschutz** nicht vergessen.



Mundschutz schützt andere

Mundschutz **schützt andere Menschen.** Allerdings verhindert der Mundschutz keine Infektion. Selbstgenähte Masken müssen regelmäßig bei mind. 60°C gewaschen werden.

Ansteckung

Wie wird das Coronavirus übertragen?



Tröpfcheninfektion

Beim Niesen, Husten und auch beim Sprechen stoßen wir **mikroskopisch kleine Tröpfchen** aus. Darin können Viren sein, die sich **über die Luft** übertragen und von anderen Menschen eingeatmet werden können.



Schmierinfektion

Niest eine **infizierte Person** beispielsweise in die Hand und **fasst danach etwas an**, können sich andere hier anstecken, wenn sie hinfassen und sich anschließend an **Nase, Mund oder Augen** berühren.

Die Zeit zwischen der Infektion und dem Auftreten der ersten Symptome beträgt nach derzeitigen Daten bis zu vierzehn Tage. Oft scheint sie kürzer zu sein.

Symptome

Was sind Anzeichen für eine Coronavirus-Infektion?



Fieber oder erhöhte Temperatur



Husten oder Kratzen im Hals



Atembeschwerden oder Atemnot



Muskel- und Kopfschmerzen