



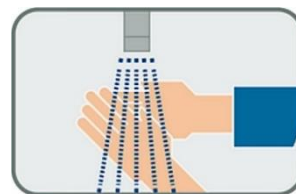
# Coronavirus

## Wie kann man sich und andere schützen?

Die Behörden treffen laufend Vorkehrungen gegen die weitere Ausbreitung des Coronavirus. Diese Maßnahmen sollen vor unnötigen Ansteckungen schützen, die besonders für ältere Personen und chronisch Kranke zu einem Risiko werden können. Entscheidend ist, dass jeder einzelne von uns mit seinem persönlichen Verhalten tatkräftig mithelfen kann, diese Ausbreitung einzudämmen. Hier die wichtigsten Tipps:

### Waschen Sie mehrmals täglich die Hände

Der wirksamste Schutz besteht darin, dass man sich mehrmals täglich die Hände gründlich mit einer Seife oder einem Desinfektionsmittel wäscht, mindestens 30 Sekunden lang.



### Verzichten Sie auf Händeschütteln und Umarmungen

Es ist Teil unseres täglichen Lebens, sich mit einem Handschlag zu begrüßen oder im Kreis der Familie zu umarmen. Derzeit wäre es besser, darauf zu verzichten.



### Halten Sie Distanz!

Halten Sie einen Abstand von mindestens einem Meter zwischen sich und Personen ein, vorallem zu Personen, die husten oder niesen.



### Berühren Sie nicht Augen, Nase und Mund!

Hände können leicht die Viren aufnehmen und das Virus im Gesicht übertragen!



### Achten Sie auf Hygiene beim Niesen oder Husten!

Wenn man hustet oder niest, Mund und Nase mit einem Papiertaschentuch bedecken. Wenn kein Taschentuch zur Hand ist, in den gebeugten Ellbogen husten oder niesen.

### Wenn Sie Symptome aufweisen oder befürchten erkrankt zu sein, bleiben Sie zu Hause und wählen Sie bitte 1450!

Bei Fieber, Husten, Kurzatmigkeit und Atembeschwerden bitte zu Hause bleiben und die Telefonnummer 1450 wählen. Informationen zur Übertragung, Symptomen und Vorbeugung gibt es unter der Hotline 0800 555 621.

### Persönliche Kontakte vermeiden / Besuch der Großeltern

Die Reduzierung der persönlichen Kontakte soll mithelfen, das Ansteckungsrisiko entscheidend zu vermindern. Ganz oben auf der Liste steht derzeit der Kontakt zu älteren Menschen - die Gesundheitsbehörde hat daher dringend vorgegeben, von einem Besuch der Großeltern abzusehen.

### Veranstaltungen, Feiern, Reisen - weniger ist derzeit mehr!

Beachten Sie die behördlichen Empfehlungen und Anordnungen. Reisebeschränkungen, Veranstaltungsverbote und die Empfehlung, auch einmal eine private Feier zu verschieben, können dazu beitragen, eine unnötige Ausbreitung zu verhindern.

### Eigene Vorräte helfen!

Angeordnete Quarantänemaßnahmen können dazu führen, dass man plötzlich seine Wohnung für einige Zeit nicht mehr verlassen kann. Eigene Vorräte helfen in so einem Fall, besser über die Runden zu kommen. Es besteht aber kein Grund für Hamsterkäufe oder Panik. Kaufen Sie nur gezielt das ein, was Sie für 1 bis 2 Wochen wirklich brauchen. Neben Lebensmittel und Hygieneartikel denken Sie auch an Medikamente, die Sie verschrieben bekommen haben.

*Auszugsweise den amtlichen Mitteilungen entnommen. (Stand: 12.03.2020)*

