

# Hinweise zum Schutz vor Coronaviren (SARS-COV-2) und COVID-19

Als Personen, die nach bisherigen Erkenntnissen ein höheres Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf haben, gelten:

- ältere Menschen (mit steigendem Risiko für einen schweren Verlauf ab 50 bis 60 Jahren)
- Menschen mit bestehenden Grunderkrankungen (z.B. Herz-Kreislauf, Atemwegserkrankungen, Diabetes, Krebs)
- Patienten mit unterdrücktem Immunsystem

**Bitte beachten Sie die untenstehenden Hinweise, wenn Sie zu einer der genannten Risikogruppen gehören, um sich zu schützen. Bitte schützen Sie ältere und gefährdete Personen, indem Sie die untenstehenden Hinweise befolgen!**



## 1. Regelmäßig und gründlich Hände waschen

- ✓ vor der Zubereitung von Speisen, vor den Mahlzeiten, nach dem Besuch der Toilette, nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- ✓ mind. 20-30 Sek. unter fließendem Wasser mit ausreichend Seife
- ✓ mit Händen nicht an Mund, Auge und Nase fassen



## 2. Richtig Husten oder Niesen

- ✓ Halten Sie größtmöglichen Abstand zu anderen Personen und drehen Sie sich weg.
- ✓ Husten oder Niesen Sie in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch, das Sie danach entsorgen.



## 3. Abstand halten

- ✓ Halten Sie ca. 1 bis 2 Meter Abstand zu erkrankten Personen.
- ✓ Vermeiden Sie Berührungen von anderen Personen, z.B. bei der Begrüßung.
- ✓ Teilen Sie Gegenstände, die Sie mit dem Mund berühren (z.B. Tassen), nicht mit anderen Personen. Gleiches gilt z.B. für Handtücher oder Arbeitsmaterialien wie Stifte.



## 4. Schützen Sie sich und andere

- ✓ Das Tragen einer FFP3-Maske (siehe Bild) kann dabei helfen, eine Ansteckung über die Tröpfchen- oder Schmierinfektion zu verhindern.
- ✓ Erkrankte Personen können andere Menschen in ihrer Umgebung durch das Tragen eines Mundschutzes vor einer Ansteckung schützen.