

Hände waschen

Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mindestens 30 Sekunden lang mit Wasser und Seife. Am besten direkt, nachdem Sie unsere Zimmer betreten! Reinigen Sie die Handflächen, die Räume zwischen den Fingern, die Daumen und Handrücken, sowie die Handgelenke und Fingerkuppen. Auch unter den Fingernägeln und unter Ringen sollten Sie gründlich waschen.

Abstand halten

Halten Sie von anderen Menschen einen Mindestabstand von 1,5 Metern. Vermeiden Sie Berührungen, wenn Sie andere Menschen begrüßen.

Husten und Niesen

Halten Sie beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand – drehen Sie sich am besten weg und niesen/husten in die Armbeuge oder in ein Taschentuch. Taschentücher sollten Sie nicht wiederverwenden.

Einkaufen mit Einmalhandschuhen

Schützen Sie sich und andere Menschen indem Sie beim Einkaufen Einmalhandschuhe aus Latex (oder einem vergleichbaren Material) benutzen. Legen Sie einmal angefasste Waren nicht wieder zurück in die Regale.

Nicht ins Gesicht fassen

Fassen Sie sich möglichst wenig ins Gesicht, um etwaige Krankheitserreger nicht über die Schleimhäute von Augen, Nase oder Mund aufzunehmen.

Handeln bei Erkrankung

Erste Krankheitszeichen sind Husten, Schnupfen, Halskratzen und Fieber. Falls bei Ihnen diese Krankheitszeichen auftreten, vermeiden Sie unnötige Kontakte zu weiteren Personen und bleiben Sie nach Möglichkeit zu Hause. Kontaktieren Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt per Telefon oder wenden Sie sich an die Nummer 116 117 und besprechen Sie das weitere Vorgehen, bevor Sie in die Praxis gehen.