



# Corona-Virus: Unsere Empfehlungen

Mit einfachen Maßnahmen können auch Sie helfen, sich selbst und andere vor Ansteckungen zu schützen, Krankheitszeichen zu erkennen und Hilfe zu finden.

## Handeln Sie richtig!

- Bitte nehmen Sie beim Betreten und Verlassen Ihres Zuhauses eine hygienische Händedesinfektion vor, bestenfalls tragen Sie stets ein Desinfektionsmittel bei sich.
- Lüften Sie regelmäßig sämtliche Zimmer
- Bleiben Sie in Ihrer Familie, wann immer es möglich ist
- Gehen Sie möglichst nur für Versorgungsgänge raus und halten dabei einen Abstand von 1 bis 2m zu anderen Personen
- Sagen Sie gemeinschaftliche Treffen/Aktivitäten ab (Selbsthilfegruppen, Vereine, Sportgruppen, Feiern)
- Vermeiden Sie auch den Besuch von privaten Veranstaltungen
- Verschieben Sie nicht notwendige, verzichtbare Reisen
- Reduzieren Sie private/persönliche Kontakte auf das Notwendigste bzw. nutzen Sie Telefon/Internet etc.
- Nehmen Sie Hilfsangebote von Familien, Freunden oder Nachbarn aktiv an, die nicht zur Risikogruppe gehören
- Legen Sie den Umgang mit Erkrankten im Haushalt fest (Schlafen und Aufenthalt in getrennten Zimmern, Mahlzeiten getrennt einnehmen etc)
- Und leider: Bleiben Sie von Kindern, auch von Ihren Enkelkindern fern! Sie können infiziert sein, ohne dass sie krank sind.
- Kontaktieren Sie Ihre Hausärztin/ Hausarzt per Telefon und besprechen Sie das weitere Vorgehen bevor Sie in die Praxis gehen. Wenden Sie sich an Ihr zuständiges Gesundheitsamt.

## Achten Sie auf erste Anzeichen!

Erste Krankheitszeichen sind Husten, Schnupfen, Halskratzen und Fieber. Einige Betroffene leiden zudem an Durchfall. Bei einem schweren Verlauf können Atemprobleme oder eine Lungenentzündung eintreten. Nach einer Ansteckung können Krankheitssymptome bis zu 14 Tage später auftreten.



### Informieren Sie sich umfassend!

Alle laufend aktualisierten Informationen finden Sie unter  
[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) (Bundesgesundheitsministerium)  
[www.rki.de](http://www.rki.de) (Robert-Koch-Institut)