

# Was muss ich tun um mich und andere vor dem Coronavirus zu schützen?

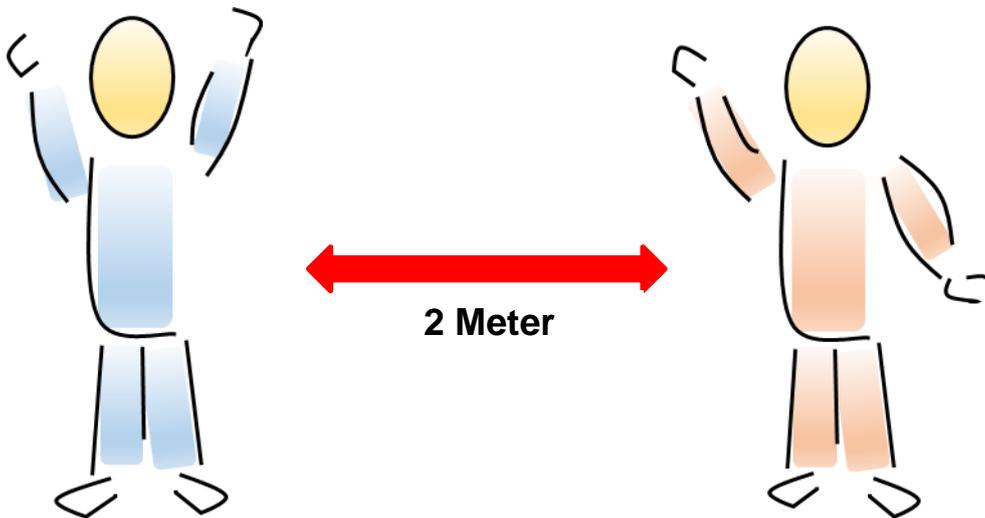
Es ist einfach, Dich selbst und andere vor Ansteckungen zu schützen, Krankheitszeichen zu erkennen und Hilfe zu finden.



Corona tötet vor allem die Schwachen und Alten

- Du kannst das verhindern

## ! Halte Abstand



- ✓ Mindestabstand von 2 Metern von Mensch zu Mensch
- ✓ Keine persönlichen Berührungen
- ✓ Kein Besuch in Pflegeheimen und Krankenhäusern
- ✓ Im Freien nicht mehr als 2 Personen (außer Familie)



## ! Pass auf beim Niesen und Husten



- ✓ Gehe ganz weit weg von anderen
- ✓ Niese und huste in die Armbeuge
- ✓ Entsorge Deine Taschentücher sofort im Müll

## ! Wasche Deine Hände immer mit Seife - der Coronavirus mag keine Seife



- ✓ Wasche Dir regelmäßig und gründlich Deine Hände

### Wann?



- ✓ Sofort wenn Du nach Hause kommt



- ✓ Vor und während des Kochens
- ✓ Beim Zubereiten von Essen



- ✓ Vor dem Essen



- ✓ Nach dem Besuch der Toilette



- ✓ Nach dem Nase putzen, Husten oder Niesen



- ✓ Vor und nach dem Kontakt mit kranken Menschen und Tieren



## **! Wie erkenne ich, dass ich oder andere mit dem Corona Virus erkrankt sind?**

Erste Krankheitszeichen sind:

- Fieber
- Husten
- Schnupfen
- Halskratzen
- Manchmal Durchfall



## **! Was mache ich, wenn ich diese Krankheitszeichen habe?**

- ✓ Ich vermeide Kontakte zu Personen
- ✓ Ich bleibe zu Hause
- ✓ Ich rufe meinen Arzt an und gehe nicht in die Arztpraxis
- ✓ Ich rufe folgende Nummer an: 116 117

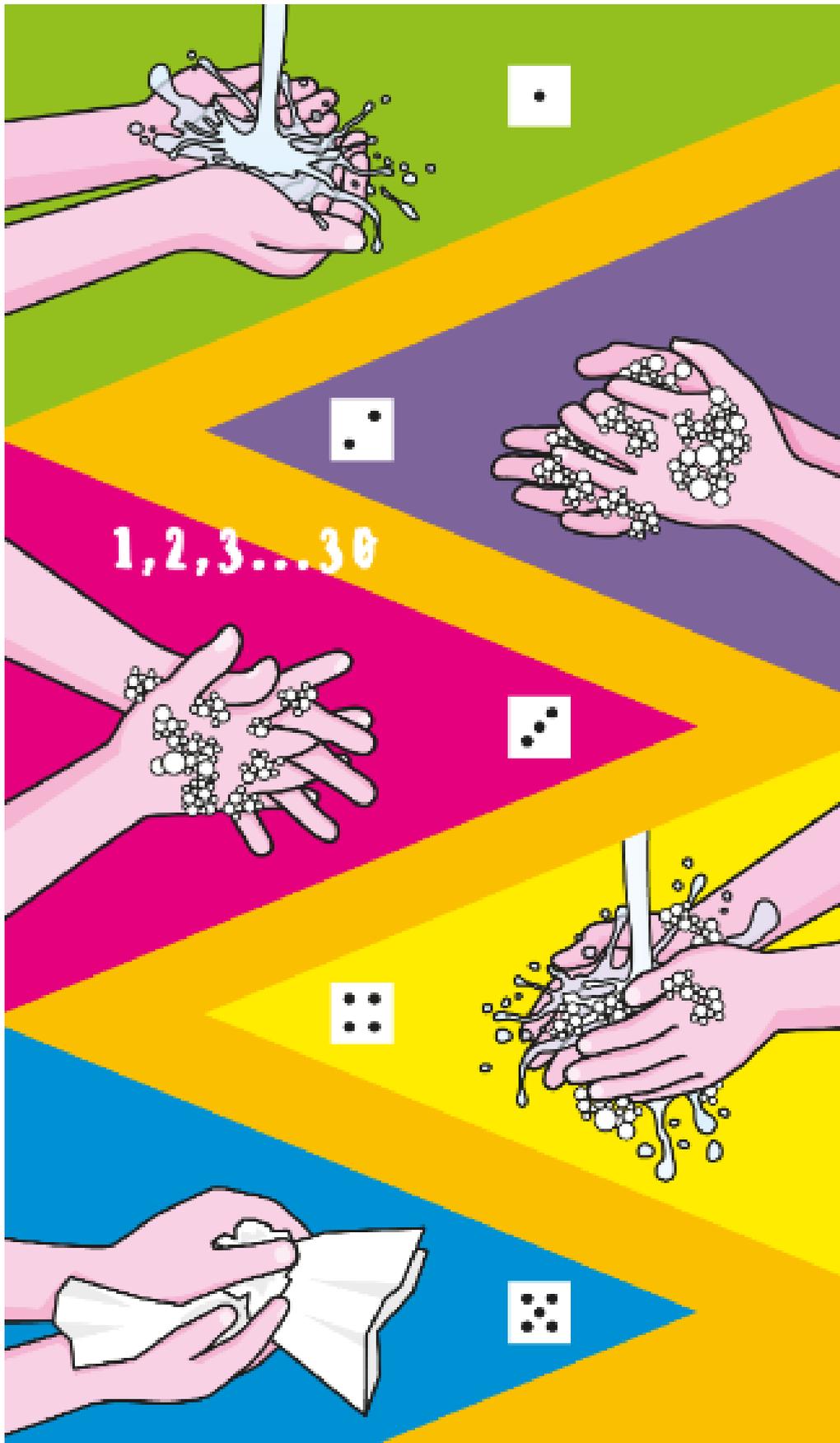
Stand. 26.03.2020  
© Sibylle Gerstl, Thomas Münch

Quellen:

[https://www.infektionsschutz.de/fileadmin/infektionsschutz.de/Downloads/200309\\_BZgA\\_Atemwegsinfektion-Hygiene\\_schuetzt\\_3x\\_01\\_DE.pdf](https://www.infektionsschutz.de/fileadmin/infektionsschutz.de/Downloads/200309_BZgA_Atemwegsinfektion-Hygiene_schuetzt_3x_01_DE.pdf) (adaptiert)

[https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3\\_Downloads/C/Coronavirus/Coronavirus\\_Handzettel\\_barrierefrei\\_DE\\_barr.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/Coronavirus_Handzettel_barrierefrei_DE_barr.pdf) (adaptiert)

# Richtig Hände waschen - Geht ganz einfach



**Nass  
machen**

**Rundum  
gründlich  
einseifen**

**Dabei sehr  
langsam  
auf 30  
zählen**

**Gründlich  
abspülen**

**Sorgfältig  
abtrocknen**