

Hinweise zum Infektionsschutz

Hände regelmäßig waschen

Die Hände sollten nicht nur gewaschen werden, wenn sie sichtbar schmutzig sind. Denn Krankheitserreger sind mit dem bloßen Auge nicht zu erkennen. Daher sollten Sie sich im Alltag regelmäßig die Hände waschen, insbesondere bei folgenden Anlässen:

Immer nach...

- dem nach Hause kommen
- dem Besuch der Toilette
- dem Wechseln von Windeln oder wenn Sie Ihrem Kind nach dem Toilettengang bei der Reinigung geholfen haben
- dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- dem Kontakt mit Abfällen
- dem Kontakt mit Tieren, Tierfutter oder tierischem Abfall

Immer vor...

- den Mahlzeiten
- dem Hantieren mit Medikamenten oder Kosmetika

Immer vor und nach...

- der Zubereitung von Speisen sowie öfter zwischendurch, besonders wenn Sie rohes Fleisch verarbeitet haben
- dem Kontakt mit Kranken
- der Behandlung von Wunden

Hände gründlich waschen

Schmutz und auch Krankheitskeime abwaschen – das klingt einfach. Richtiges Händewaschen erfordert aber ein sorgfältiges Vorgehen. Häufig werden die Hände beispielsweise nicht ausreichend lange eingeseift und insbesondere Handrücken, Daumen und Fingerspitzen vernachlässigt.

Gründliches Händewaschen gelingt in fünf Schritten:



Halten Sie die Hände zunächst unter fließendes Wasser. Die Temperatur können Sie so wählen, dass sie angenehm ist.



Seifen Sie dann die Hände gründlich ein – sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Denken Sie auch an die Fingernägel. Hygienischer als Seifenstücke sind Flüssigseifen, besonders in öffentlichen Waschräumen.



Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.



Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen. Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen.



Trocknen Sie anschließend die Hände sorgfältig ab, auch in den Fingerzwischenräumen. In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einmalhandtücher. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen.

Richtig husten und niesen

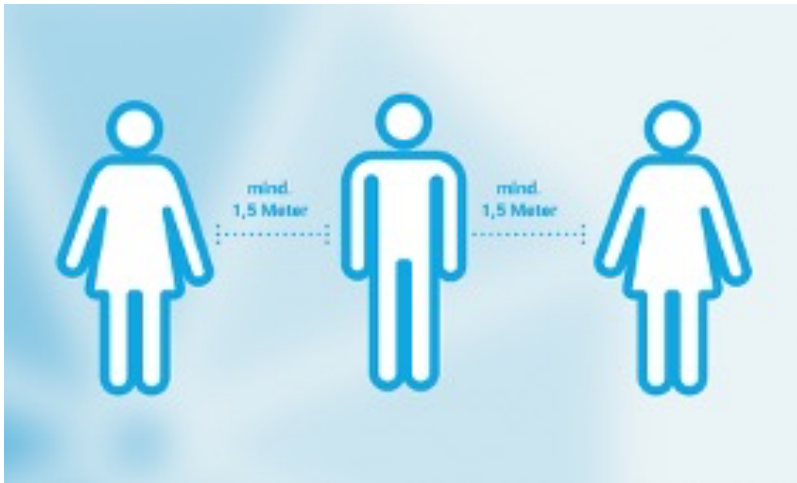
Beim Husten oder Niesen sollte möglichst kein Speichel oder Nasensekret in die Umgebung versprüht werden. Sich beim Husten oder Niesen die Hand vor den Mund zu halten, wird oft für höflich gehalten. Aus gesundheitlicher Sicht aber ist dies keine sinnvolle Maßnahme: Dabei gelangen Krankheitserreger an die Hände und können anschließend über gemeinsam benutzte Gegenstände oder beim Hände schütteln an andere weitergereicht werden.



Um keine Krankheitserreger weiterzuverbreiten und andere vor Ansteckung zu schützen, sollten Erkrankte die Regeln der sogenannten Husten-Etiquette beachten, die auch beim Niesen gilt:

- Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens einen Meter Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.
- Niesen oder husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch. Verwenden Sie dies nur einmal und entsorgen es anschließend in einem Mülleimer mit Deckel. Wird ein Stofftaschentuch benutzt, sollte dies anschließend bei 60°C gewaschen werden.
- Und immer gilt: Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen!
- Ist kein Taschentuch griffbereit, sollten Sie sich beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase halten und ebenfalls sich dabei von anderen Personen abwenden.

Abstand halten



Halten Sie einen Abstand von mindestens 1,5 Meter ein!

Privates Umfeld und Familienleben

- Bleiben Sie, so oft es geht, zu Hause. Vermeiden Sie insbesondere die persönlichen Begegnungen mit älteren oder chronisch kranken Menschen zu deren Schutz. Nutzen Sie stattdessen vermehrt die Kommunikation per Telefon, E-Mail, Chats, etc.
- Beachten Sie bestehende Besuchsregelungen für Krankenhäuser und sonstige Pflegeeinrichtungen.
- Lüften Sie alle Aufenthaltsräume regelmäßig und vermeiden Sie Berührungen wie z. B. Händeschütteln oder Umarmungen.
- Wenn eine Person in Ihrem Haushalt erkrankt ist, sorgen Sie nach Möglichkeit für eine räumliche Trennung und genügend Abstand zu den übrigen im Haushalt lebenden Personen.
- Gehen Sie möglichst selten einkaufen und vor allem dann, wenn die Geschäfte weniger voll sind. Halten Sie bitte auch in den Geschäften den aktuell gebotenen Abstand zu anderen Personen ein. Alternativ bietet sich auch die Nutzung von Abhol- und Lieferservices an.
- Wenn Sie zum Spaziergehen oder Sporttreiben (z. B. Joggen) nach draußen gehen, bewegen Sie sich maximal mit einer weiteren Person. Wahren Sie auch hier strikt die Abstandsregel (mind. 1,5m).
- Helfen Sie denen, die Hilfe benötigen! Versorgen Sie ältere, chronisch kranke Angehörige oder Nachbarn und alleinstehende und hilfsbedürftige Menschen mit Lebensmitteln und Dingen des täglichen Bedarfs. Betreten Sie nicht die Wohnung, sondern übergeben Sie Einkäufe an der Tür bzw. stellen Sie diese dort ab.
- Organisieren bzw. besuchen Sie keine privaten Treffen, ob bei sich oder bei anderen zu Hause (z. B. Geburtstagsfeiern, Spielvereinbarungen für Kinder, oder Filmabende). Diese Freizeitbeschäftigungen können aktuell nur mit den im Haushalt lebenden Personen durchgeführt werden. Nur so kann das Ziel, die Ansteckungen einzudämmen, auch gelingen.
- Scheuen Sie sich nicht, bei Bedarf auch telefonische Angebote wie die Telefonseelsorge oder andere Krisendienste zu nutzen.
- Vielerorts sind Hotlines eingerichtet worden, um telefonische Beratungen zu Fragen rund um das familiäre Zusammenleben anbieten zu können.
- Informieren Sie sich hierzu auf der Internetseite Ihrer Gemeinde bzw. Ihrer Stadt.

Öffentliches Leben

- Halten Sie sich im öffentlichen Raum maximal mit einer weiteren Person oder im Kreis der Angehörigen Ihres eigenen Hausstands auf.
- Meiden Sie Menschenansammlungen und beachten Sie die vorgegebenen Abstandsregeln von mindestens 1,5 Meter.
- Besuchen Sie öffentliche Einrichtungen nur, soweit es unbedingt erforderlich ist, wie z. B. Ämter, Verwaltungen und Behörden. Viele Einrichtungen bieten aktuell die telefonische Bearbeitung von Anliegen an.
- Bitte informieren Sie sich auch zu möglichen regionalen bzw. lokalen Maßnahmen, die zu beachten sind.
- Beachten Sie die Maskenpflicht (Community-Maske) beim Einkaufen.

Öffentliche Verkehrsmittel und Reisen

- Nutzen Sie wenn möglich keine öffentlichen Verkehrsmittel, sondern bevorzugen Sie das Fahrrad, gehen Sie zu Fuß oder fahren mit dem eigenen Auto.
- Verzichten Sie möglichst auf Reisen – auch innerhalb Deutschlands.
- Viele Grenzen sind geschlossen und der Flugverkehr findet nur eingeschränkt statt.
- Beachten Sie die Maskenpflicht (Community-Maske) bei der Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln.

Berufliches Umfeld

- Arbeiten Sie – in Abstimmung mit dem Arbeitgeber – wenn möglich, von zu Hause aus.
- Treffen Sie Absprachen möglichst per E-Mail oder Telefon. Nutzen Sie nach Möglichkeit Telefonkonferenzen für den Austausch in der Gruppe.
- Zwingend erforderliche Treffen sollten möglichst klein (max. 2 Personen) und kurz und in einem gut belüfteten Raum abgehalten werden.
- Halten Sie einen Abstand von mindestens 1,5 Metern zu anderen Menschen ein und verzichten Sie auf Berührungen wie z. B. Begrüßung durch Händeschütteln.
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten möglichst allein (z. B. im Büro) ein.
- Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie krank sind und kurieren Sie sich aus!
- Beachten Sie die Maskenpflicht (Mbei Arbeiten, bei denen der Mindestabstand nicht gewährleistet werden kann