

# Der vernünftige Umgang mit dem Coronavirus

Weder Nachlässigkeit noch Panik sind eine angemessene Reaktion auf das neue Coronavirus. Lasst uns aufeinander achten und einander nicht alleine lassen. Fragt nach, erkundigt Euch. Für eine solidarische Nachbarschaft.

## **Hände waschen**

Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich.

- wenn Sie von öffentlichen Orten oder vom Arbeitsplatz nach Hause kommen.
- wenn Sie in der Nähe einer erkrankten Person waren oder dort Gegenstände berührt haben.

Halten Sie beim Husten oder Niesen ein Taschentuch vor Nase und Mund, nicht Ihre Hände.

### **TIPP: Richtig Hände waschen:**

- Verwenden Sie ausreichend Seife.
- Reinigen Sie gründlich Innen- und Außenflächen ihrer Hände, Fingerspitzen sowie Fingerzwischenräume.
- Waschen Sie mindestens 15 Sekunden und spülen Sie mit fließendem Wasser.
- Verwenden Sie zum Abtrocknen ein sauberes Handtuch oder ein Einweg-Handtuch
- Die zusätzliche Anwendung einer Händedesinfektion erhöht den hygienischen Effekt.

## **Meiden Sie unnötige große Menschenansammlungen**

### **Meiden Sie Kontakt mit erkrankten Personen**

Auf jeden Fall sollten Sie mindestens 1 Meter Abstand zu der erkrankten Person halten und nach Berühren von Gegenständen die Händehygiene beachten.

Wenn Sie jemanden unterstützen den erkrankt ist, stelle den zum Beispiel Einkaufswaren vor der Tür anstatt Sie rein in der Wohnung zu bringen.

## **Schutzmasken**

Schutzmasken helfen nur sehr beschränkt und vor allem um Ihre Umgebung zu schützen wenn Sie selber infiziert sind.

### **Fühlen Sie sich krank?**

Züger nicht und nehme den notwendigen Maßnahmen.

- Bleiben Sie zuhause
- Vermeiden Sie direkten Kontakt mit Menschen (vor allem mit ältere Menschen oder Menschen in Risikogruppen)
- Lüftet das Haus regulär
- Nimmt genügend Ruhe

Siehe für weiteren Informationen Robert Koch Institut (RKI.de)



**KIEZ  
KOMMUNEN  
AUFBAUEN**

[www.kiezkommune.org](http://www.kiezkommune.org)