

# Verhaltensregeln

Wie kann man eine Infektion mit Erregern und dem neuen Coronavirus vermeiden?

mindestens 20 Sekunden einseifen



einseifen bis zum Handgelenk

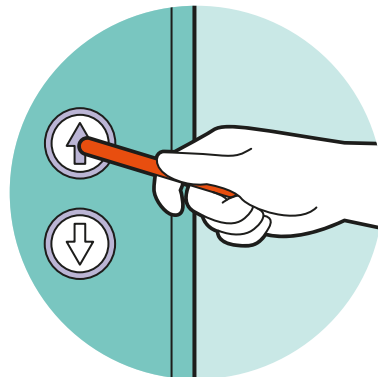
## Hände waschen

Waschen Sie Ihre Hände **regelmäßig und gründlich** mit Seife und trocknen Sie sie mit einem sauberen Tuch ab. Berühren Sie mit ungewaschenen Händen keine Lebensmittel und auch nicht Mund, Nase oder Augen.



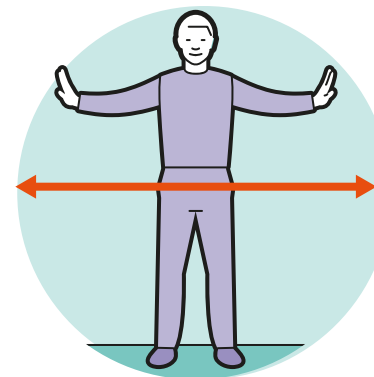
## Richtig husten und niesen

Um andere zu schützen, besser **in die Ellenbeuge – und nicht die Hand – niesen**. Benutzte Papiertaschentücher direkt in einen Mülleimer mit Deckel werfen.



## Aufpassen beim Anfassen

Viren können an vielen **Oberflächen** haften. Zur Sicherheit den Fahrstuhlknopf lieber mit einem Stift drücken, die Türklinke mit dem Ellenbogen betätigen oder Handschuhe tragen. Geht das nicht, empfiehlt es sich, die Hände direkt zu waschen.



mindestens 1,5 Meter  
Sicherheitsabstand

## Auf Abstand gehen

Auch Infizierte, die sich gesund fühlen, können ansteckend sein. Deshalb heißt es: Abstand halten, **eineinhalb Meter sind ausreichend**.



## Weniger Körperkontakt

Auf **Händeschütteln** oder **Umarmungen** zur Begrüßung besser **verzichten**.



## Menschenmengen eher meiden

Konzerte, Sportveranstaltungen oder Messen – vermeiden Sie lieber große Ansammlungen von Menschen.



## Mundschutz bringt fast nichts

Masken aus Papier verhindern keine Infektion, sie werden schnell feucht und sind kaum ein Hindernis für Viren. Nur **wer selbst infektiös ist**, kann mit einer OP-Maske **andere etwas schützen**.



## Gegen Grippe impfen lassen

Schützt zwar nicht vor Sars-CoV-2, kann aber gefährliche Doppelinfektionen mit dem Corona- und dem Grippevirus verhindern. Die Impfung wird **Schwangeren**, **über 60-Jährigen** und **chronisch Kranken** empfohlen. Ältere und Vorerkrankte sollten sich auch gegen Pneumokokken impfen lassen.



## Zu Hause bleiben

Wer sich krank fühlt und **Erkältungssymptome** hat, sollte lieber zu Hause bleiben. Um seiner selbst willen und um andere zu schützen. Bei heftigen Symptomen **rufen Sie einen Arzt an**.



## Einige Vorräte kaufen

Hamsterkäufe sind nicht nötig, aber es ist sinnvoll, mit haltbaren Lebensmitteln für ein paar Tage vorzusorgen. Achten Sie darauf, dass Sie die Medikamente, die Sie brauchen, zu Hause haben und das, was kleine Kinder benötigen.

## Ansteckung

Wie wird das neue Coronavirus übertragen?



### Tröpfcheninfektion

Beim Niesen, Husten und auch beim Sprechen stoßen wir **mikroskopisch kleine Tröpfchen** aus. Darin können Viren sein, die sich **über die Luft** übertragen und von anderen Menschen eingeatmet werden können.



### Schmierinfektion

Niest eine **infizierte Person** beispielsweise in die Hand und **fasst danach etwas an**, können sich andere hier anstecken, wenn sie hinfassen und sich anschließend an **Nase, Mund oder Augen** berühren.

Die Zeit zwischen der Infektion und dem Auftreten der ersten Symptome beträgt nach derzeitigen Daten bis zu vierzehn Tage. Oft scheint sie kürzer zu sein.

## Symptome

Was sind Anzeichen für eine Coronavirus-Infektion?



**Fieber oder erhöhte Temperatur**



**Husten oder Kratzen im Hals**



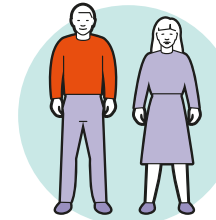
**Atembeschwerden oder Atemnot**



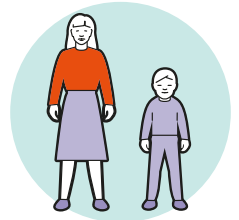
**Muskel- und Kopfschmerzen**

## Risikogruppen

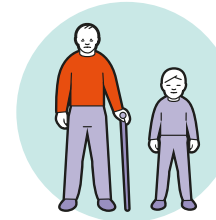
Welche Personen gefährdet das Coronavirus am stärksten?



**Eher Männer als Frauen**



**Eher Erwachsene als Kinder**



**Eher Ältere als Jüngere**



**Eher Menschen mit Vorerkrankungen**

## Bin ich infiziert – was nun?

*Was tun, wenn Sie glauben, sich mit Sars-CoV-2 angesteckt zu haben?*



### Andere schützen

Um ihre Umgebung vor möglichen Infektionen zu schützen, vermeiden Sie den Kontakt mit Menschen und bleiben Sie zunächst zu Hause.



### Telefonische Beratung

Rufen Sie das zuständige Gesundheitsamt oder Ihre Hausarztpraxis an und lassen Sie sich über weitere Schritte informieren. Und setzen Sie sich nicht ins Wartezimmer.

Onlinesuche nach zuständigen

**Gesundheitsämtern:** <https://tools.rki.de/plztool/>

**Kassenärztlicher Notdienst: 116117**

(deutschlandweit, auch in der Nacht,  
am Wochenende und an Feiertagen)