Infektionen mit Corona vermeiden

Das neuartige Coronavirus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion. Dies kann über die Schleimhäute der Atemwege geschehen oder indirekt über Hände, die mit Mund, Nase oder Augen in Kontakt gebracht werden. Wie lässt sich eine Übertragung des Virus vermeiden?

VERHALTENSREGELN

Husten und Niesen

Halten Sie größtmöglichen Abstand und drehen Sie sich am besten weg. Husten und niesen Sie in die Armbeuge, nicht in die Hand.

Abstand halten

Halten Sie wenn möglich einen Abstand von ein bis zwei Metern zu anderen Menschen. Vermeiden Sie Berührungen und verzichten Sie auf Handschlag oder Umarmungen.

Gesicht

Halten Sie ihre Hände vom Gesicht fern und vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.

Gegenstände

Teilen Sie Gegenstände wie Tassen, Flaschen, Geschirr, Handtücher oder Arbeitsmaterialien wie Stifte nicht mit anderen Personen.

Räume lüften

Geschlossene Räume sollten mehrmals täglich für einige Minuten gelüftet werden.

HÄNDE REGELMÄSSIG WASCHEN

Richtiges Händewaschen in fünf Schritten:

1. Halten Sie die Hände unter fließendes Wasser, wählen Sie eine angenehme Temperatur.
2. Seifen Sie die Hände gründlich ein, sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingernägel, Fingerzwischenräume und Daumen.
3. Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.
4. Hände unter fließendem Wasser abspülen. Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen.
5. Trocknen Sie die Hände sorgfältig ab, auch in den Fingerzwischenräumen. In öffentlichen Toiletten eignen sich am besten Einmalhandtücher. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen.

WAS TUN BEI SYMPTOMEN?

- **Die häufigsten Symptome sind Fieber und trockener Husten.** Hinzu kommen manchmal allgemeine Symptome wie Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Halsschmerzen, Kopfschmerzen, selten auch Durchfall und Schnupfen.
- Nach einer Ansteckung können **Krankheitssymptome bis zu 14 Tage später** auftreten.
- Betroffene sollten ihre **Hausarztpraxis per Telefon** kontaktieren und das weitere Vorgehen besprechen.
- Bis zur Abklärung durch den Hausarzt sind **soziale Kontakte zu vermeiden.**

WEITERE INFOS

- Robert-Koch-Institut
  https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
  https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-2019-ncov.html
- European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC)
  https://www.ecdc.europa.eu/en

Quelle: DGUV/Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Illustrationen: a priori / Gettyimages, Amanda Goehlert, elenabs, Olga Prikhodko, KrizzDaPaul

Hygiene gegen CORONAVIREN

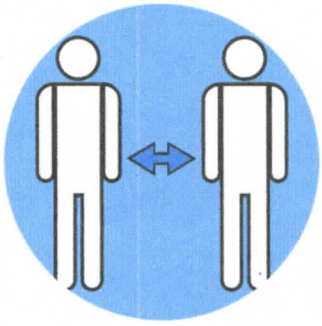
Hände regelmäßig
mit Seife waschen

Hände
desinfizieren

Hände vom Gesicht
fernhalten

In den Ärmel husten

Gesicht von anderen
Personen abwenden



mind. 1,5 Meter
Abstand halten

Bei Husten und Fieber
zu Hause bleiben