

5 TIPPS FÜR DEN SICHEREN UMGANG MIT COVID

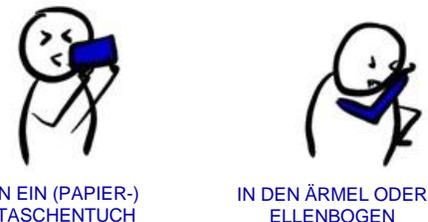


VERMEIDE MENSCHENMENGEN

- WANN:**
- ✓ WENN DU DICH KRANK FÜHLST
 - ✓ WENN DU DICH GESUND FÜHLST BIS DIE EPIDEMIE IN DEINEM GEBIET VORBEI IST
- WIE:**
- ✓ "MENSCHENMENGE" BEDEUTET JEDE GRÖßERE GRUPPE VON MENSCHEN
 - ✓ "GROSS" BEDEUTET, DASS DU EINEN ABSTAND VON 2 METERN NICHT EINHALTEN KANNST
 - ✓ VERMEIDE HÄNDESCHÜTTELN DIES IST AUCH VON BEDEUTUNG, WENN DU GESUND BIST

BLEIB ZU HAUSE, WENN DU KRANK BIST

- WANN:**
- ✓ FIEBER
 - ✓ HUSTEN
 - ✓ ATEMNOT
- WIE:**
- ✓ BLEIB ZU HAUSE, BIS DER ARZT ETWAS ANDERES SAGT, AUCH WENN DIE SYMPTOME WEG SIND
 - ✓ RUF ZUERST BEIM ARZT AN, BEVOR DU HINGEHST
 - ✓ VERMEIDE ÖFFENTLICHE BEREICHE, SCHULE ODER DEINEN ARBEITSPLATZ
 - ✓ NUTZE NICHT DIE ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTEL, TAXIS, ODER MITFAHRGEGELEGENHEITEN
 - ✓ TRAGE EINE MASKE, WENN DU DAS HAUS VERLASSEN MUSST



SÄUBERE OBERFLÄCHEN, DIE DU HÄUFIG BENUTZT

- WANN:**
- ✓ TÄGLICH
 - ✓ NACH HÄUFIGEM GEBRAUCH
 - ✓ WENN SIE VON JEMANDEM GENUTZT WURDEN DER KRANKT IST
- WIE:**
- ✓ SEIFE UND WASSER SIND AUSREICHEND
 - ✓ REINIGUNGSALKOHOL, MIT MINDESTENS 70% ALKOHOLGEHALT
 - ✓ VERDÜNNTE HAUSHALTSBLEICHE, 20 ML IN 1 L WASSER

VERDECKE HUSTEN UND NIESEN

- WANN:**
- ✓ WENN DU KRANK BIST
 - ✓ WENN DU ALLERGIEN HAST
 - ✓ WENN DU MIT ZU VIEL PFEFFER GEKOCHT HAST
- WIE:**
- ✓ WIRF GEBRAUCHETE TASCHENTÜCHER IN DEN MÜLL
 - ✓ WASCH DIR GLEICH DANACH DIE HÄNDE



WASCH DEINE HÄNDE REGELMÄSSIG

- WANN:**
- ✓ BEIM BETRETEN EINES GEBÄUDES
 - ✓ BEIM HEIMKOMMEN
 - ✓ NACH DER BENUTZUNG DER TOILETTE
 - ✓ NACH KONTAKT MIT VIELEN MENSCHEN
 - ✓ NACH DEM NIESEN ODER HUSTEN
 - ✓ NACH DER BENUTZUNG VON BUS, BAHN, MITFAHRGEGELEGENHEIT ODER U-BAHN
 - ✓ VOR DEM ESSEN ODER KOCHEN
- WIE:**
- ✓ SEIFE UND WASSER HELFEN AM BESTEN
 - ✓ DESINFIZIATIONSMITTEL IST OK
 - ✓ BEIDE SEITEN DER HÄNDE
 - ✓ UNTER DEN NÄGELN
 - ✓ ZWISCHEN DEN FINGERN
 - ✓ VERGISS DIE DAUMEN NICHT
 - ✓ KOMPLETT ABTROCKNEN