

5 TIPPS FÜR DEN SICHEREN UMGANG MIT COVID



BLEIB ZU HAUSE

GENIESS UNBELEBTE ORTE IM FREIEN

HALTE MINDESTENS 2 METER ABSTAND VON ANDEREN

GEH MIT DEINEM HUND SPAZIEREN



MACHEN: BLEIB IM BETT

MACHEN: SCHAU FERNSEHEN
LASSEN: ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL NUTZEN

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



TÜRGRIFFE

WASSERHAHN

WC-SPÜLUNG UND WC-BRILLE

LICHTSCHALTER

ARBEITSPLATTEN UND TISCHE

HANDY UND FERNBEDIENUNGEN



IN EIN (PAPIER-) TASCHENTUCH

IN DEN ÄRMEL ODER ELLENBOGEN

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

20 SEKUNDEN



SING DAS ALPHABET

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