

Vorbeugende Hygienemaßnahmen zu Covid-19

Regelmäßiges Hände waschen

Waschen Sie sich mehrmals täglich gründlich die Hände. Feuchten Sie hierzu Ihre Hände unter fließendem, lauwarmen Wasser an und seifen Sie Ihre Hände sorgfältig ein. Vergessen Sie dabei nicht die Handoberfläche und die Zwischenräume der Finger. Reiben Sie Ihre Hände für etwa 30 Sekunden und spülen Sie die Seife anschließend gründlich ab. Am geeignetsten ist flüssige Seife, aber auch ein Seifenstück kann verwendet werden. Beides beschädigt gleichermaßen die Virushülle und inaktiviert den Erreger. Waschen Sie sich nach dem Nachhausekommen, vor jeder Mahlzeit und nach dem Gang zur Toilette immer die Hände!

Nicht ins Gesicht fassen

Vermeiden Sie es sich mit ungewaschenen Händen an Mund, Nase oder Augen zu fassen.

Nicht mit den Fingern essen

Verzichten Sie unterwegs auf Fingerfood (Bratwurst, Kuchen, Bonbon, etc.) und verwenden Sie Besteck und Servietten.

Husten und Niesen

Lassen Sie die Hände weg von Mund und Nase. Husten oder Niesen Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch. Dieses anschließend nicht wieder verwenden und Hände waschen nicht vergessen.

Genug Abstand zum Vordermann halten

In den Supermärkten, Drogerien und Apotheken wird es bereits vorbildlich umgesetzt. Durch Markierungen auf dem Boden halten wir uns bereits an einen Mindestabstand von 1,5 Meter. Achten Sie auch in anderen Situationen immer auf den Mindestabstand und vermeiden Sie Berührungen.

Einkaufen gehen, Türklinken, Geländer

Schützen Sie sich und andere, indem Sie Einmalhandschuhe aus Latex verwenden. Genauso gut können Sie auch Lederhandschuhe tragen. Fassen Sie im Supermarkt keine Ware an, die Sie anschließend wieder zurück ins Regal legen. Sollten Sie keine Handschuhe haben gilt: unterwegs nicht ins Gesicht fassen und sich bei Rückkehr in die Wohnung sofort die Hände waschen.

Smartphone reinigen

Vor allem auf der Oberfläche Ihres Smartphones sammeln sich Bakterien und Viren. Reinigen Sie deshalb Ihr Smartphone mit einem nicht alkoholischen Mittel oder wischen Sie mit einem trockenen Tuch drüber.

Anzeichen einer Infektion

Zu den Hauptsymptomen des Virus zählen erhöhte Temperatur (ab 38°C) und Husten. Sollten Sie diese Symptome bei sich feststellen, begeben Sie sich direkt in Quarantäne und vermeiden jeglichen Kontakt. Kontaktieren Sie Ihren Hausarzt telefonisch oder wählen Sie folgende Nummer: 116 117.