

EMPFEHLUNGEN ZUM SCHUTZ VOR GRIPPE-/ CORONAVIREN

EINFACH. CLEVER. HYGIENISCH.

Welche Maßnahmen sind effektiv?

- 1 ABSTAND HALTEN:**
„Höflichkeitsabstand“ von mindestens 1,5 Metern zu anderen Personen
 - 2 HÄNDESCHÜTTELN/ UMARMUNGEN VERMEIDEN:**
80% der Infektionen werden über unsere Hände übertragen!
 - 3 HÄNDE WASCHEN/ DESINFIZIEREN:**
Mindestens 30 Sekunden mit Seife gründlich waschen oder ggf. mit Händedesinfektionsmittel desinfizieren.
 - 4 DESINFIZIEREN⁽¹⁾:**
Oberflächen, die häufig von einem selbst oder von vielen Menschen kontaktiert werden z.B.:
 - ▶ Handydisplay
 - ▶ Toilettensitz
 - ▶ Türklinken
 - ▶ Computermaus
 - ▶ Computertastatur (besonders, wenn mehrere Personen mit der gleichen Tastatur arbeiten)
 - ▶ Telefonhörer/ -tastatur
 - ▶ Einkaufswagen
 - ▶ Lenkrad im Auto
 - ▶ Bontaste von Flaschenrückgabesystemen (Tipp: Finger weg! Hier kleben oft „Unmengen“ von Keimen aller Art)
- ⁽¹⁾Achtung! Vorgetränkte Desinfektionstücher benutzen oder Desinfektionsmittel auf/ in ein Tuch sprühen und dann wischen. **Nie** Desinfektionsmittel direkt auf Gegenstände sprühen. Gesundheitschädliche Aerosolbildung!
- 5 HUSTEN- UND NIESETIKETTE BEACHTEN**
Immer in die Armbeuge husten oder niesen.
 - 6 NICHT MIT DEN HÄNDEN INS GESICHT FASSEN**
An den Händen haften Keime (Viren, Bakterien, Pilze), die über Augen-, Mund- und Nasenschleimhäute sehr leicht in den Körper gelangen und eine Erkrankung auslösen können (dies wird Schmierinfektion genannt).
 - 7 WEGWERFTASCHENTÜCHER BENUTZEN**
Papiertaschentücher immer nur einmal benutzen und anschließend direkt entsorgen.
 - 8 LÜFTEN**
Räume regelmäßig lüften
 - 9 ZAHNBÜRSTEN**
Zahnbürsten immer einzeln lagern und nach einer Erkrankung zwingend wechseln.
 - 10 REISEN IN RISIKOGEBIETE MEIDEN:** Informationen auf www.rki.de.
 - 11 BEI SYMPTOMEN:**
Wenn Sie Sorge haben, sich mit dem Coronavirus infiziert zu haben:
Zuerst TELEFONISCH den Hausarzt kontaktieren oder 116117 anrufen.
 - 12 MUNDSCHUTZ**
Nasen-/Mundschutz ist nur bei Erkrankten sinnvoll, um das häusliche Umfeld vor Tröpfcheninfektion durch Husten/ Niesen zu schützen.
 - 13 WÄSCHE**
Kleidung bei Bedarf mit einem Hygienespüler mit Viruswirksamkeit waschen.


WICHTIGE RUFNUMMERN FÜR DAS SAARLAND

Ministerium für Soziales,
Gesundheit, Frauen und Familie
Saarland:

Informationshotline zum Coronavirus

Lagezentrum

Franz-Josef-Röder-Straße 23
66119 Saarbrücken

 **(0681) 501-4422**

Ärztlicher Bereitschaftsdienst
(kostenlos aus allen Netzen)
Der Patientenservice

Internet:
www.116117.de

 **116117**

Hausarzt

Telefon eintragen

anrufen

Notruf
112

Quellen: zm-online.de, www.rki.de, www.116117.de, www.saarland.de/corona.htm