



## WIE KANN MAN EINE INFEKTION VERMEIDEN?



### Hände waschen

Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mit **Seife** und trocknen Sie sie mit einem sauberen Tuch ab. Berühren Sie mit ungewaschenen Händen keine Lebensmittel und auch nicht Mund, Nase oder Augen. Wenn Sie ein Desinfektionsmittel verwenden, achten Sie darauf, dass es als **viruzid** gekennzeichnet ist – also gegen Viren wirkt.



### Richtig husten und niesen

Das neue Coronavirus wird vor allem durch Tröpfcheninfektion übertragen. Um andere zu schützen, Abstand halten und besser in die **Elle** beugen – und nicht die Hand – niesen. Benutzte Papiertaschentücher sollten sofort und sicher in einem verschließbaren Mülleimer landen.



### Aufpassen beim Anfassen

Viren können an Oberflächen haften, die von vielen Menschen angefasst werden. Zur Sicherheit kann der Fahrstuhlknopf mit einem Stift gedrückt und die Türklinken mit dem Ellenbogen betätigt werden. Eine Alternative ist auch: Handschuhe tragen. Ist der Hautkontakt unvermeidbar, empfiehlt es sich, die Hände direkt zu waschen oder zu desinfizieren.



### Auf Abstand gehen

Auch Infizierte, die sich noch gesund fühlen, können ansteckend sein. Deshalb heißt es: Abstand halten, 1,5 bis 2 Meter genügt.



### Weniger Körperkontakt

Auf Händeschütteln oder Umarmungen zur Begrüßung besser verzichten.



### Menschenmengen eher meiden

Ob Konzerte, Sportveranstaltungen oder Messen. Vermeiden Sie lieber große Ansammlungen von Menschen.



### Mundschutz bringt fast nichts

Die meisten Masken bieten so gut wie keinen Schutz. Modelle aus Papier sind bereits nach kurzer Zeit feucht und unbrauchbar und schützen nicht den Träger, sondern vor allem seine Umgebung. Speziell geprüfte Masken in den Sicherheitskategorien FFP1, FFP2 und FFP3 bieten einen gewissen Schutz vor Viren, allerdings ist ihr Einsatz für den Träger so unangenehm, dass sie für den Alltag wenig brauchbar sind.



### Gegen Grippe impfen lassen

Der Impfstoff schützt nicht vor Sars-CoV-2, aber er kann gefährliche Doppelinfektionen mit dem Corona- und dem Grippevirus verhindern. Das entlastet auch Kliniken. Eine Grippeimpfung wird Schwangeren empfohlen. Und vor allem auch Menschen über 60 Jahren und Personen mit chronischen Krankheiten. Ihnen wird zusätzlich zu einer Pneumokokken-Impfung geraten.



### Zu Hause bleiben

Wer sich krank fühlt und Erkältungssymptome hat, sollte lieber zunächst zu Hause bleiben. Um seiner selbst willen und um andere zu schützen. Bei heftigen Symptomen sollten Sie einen Arzt anrufen.



### Einige Vorräte kaufen

Hamsterkäufe sind nicht notwendig, aber es ist immer sinnvoll mit haltbaren Lebensmitteln für ein paar Tage vorzusorgen. Man sollte darauf achten, dass man die Medikamente, die man sonst auch braucht, zu Hause hat und das, was kleine Kinder benötigen.



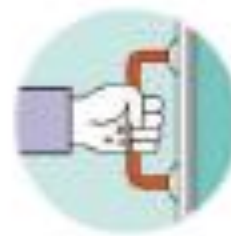


## WIE WIRD DAS NEUE CORONAVIRUS ÜBERTRAGEN?



### Tröpfcheninfektion

Beim Niesen, Husten und auch beim Sprechen stoßen wir mikroskopische kleine Tröpfchen aus. Darin können Viren sein, die sich dann über die Luft übertragen und von anderen Menschen eingeatmet werden können.



### Schmierinfektion

Nist eine infizierte Person beispielsweise in die Hand und berührt danach eine Oberfläche, können sich andere hier anstecken. Wer hintastet und sich anschließend an Nase, Mund oder Augen berührt, kann das Virus bekommen. Auf trockenen Oberflächen scheinen die Viren weniger überlebendfähig zu sein.

## WAS SIND ANZEICHEN FÜR EINE CORONAVIRUS-INFEKTION?

Manche Infizierte haben wenige oder gar keine Krankheitsanzeichen, andere erkranken schwer oder sterben sogar an den Folgen einer Covid-19-Lungenentzündung. Die Symptome ähneln grundsätzlich denen einer Erkältung.

Fieber oder erhöhte Temperatur, Husten oder Kratzen im Hals, Atembeschwerden oder Atemnot, Muskel- und Kopfschmerzen. Durchfall scheint eher selten vorzukommen.



## WELCHE PERSONEN GEFÄHRDET DAS CORONAVIRUS AM STÄRKSTEN?

Die bisherigen Fälle lassen vermuten, dass folgende Gruppen am ehesten betroffen sind:

Eher Männer als Frauen, Eher Erwachsene als Kinder, Eher Ältere als Jüngere, Eher Menschen mit Vorerkrankungen

## BIN ICH INFIZIERT – WAS NUN?

### Was tun, wenn Sie glauben, sich mit Sars-CoV-2 angesteckt zu haben?

#### Andere schützen

Um Ihre Umgebung vor möglichen Infektionen zu schützen, vermeiden Sie den Kontakt mit Menschen und bleiben Sie zunächst zu Hause.

#### Telefonische Beratung

Rufen Sie das zuständige Gesundheitsamt oder Ihre Hausarztpraxis an und lassen sich über weitere Schritte informieren. Und setzen Sie sich nicht ins Wartezimmer.

#### Anlaufstellen und Rufnummern:

Onlinesuche nach zuständigen Gesundheitsämtern: <http://tolls.rki.de/plztoe/>  
Kassenärztlicher Notdienst: 116 117 (deutschlandweit, auch in der Nacht, am Wochenende und an Feiertagen)

