

## **Corona (Covid-19) - Präventionsempfehlungen:**

Häufigste Ansteckung erfolgt durch Tröpfcheninfektion beim Husten oder Niesen und nach neuesten Erkenntnissen auch durch die Atmung, sowie, wenn auch geringer bewertet, durch die Berührung von Dingen in der Öffentlichkeit – Türgriffe, Handläufe, Griffe in Verkehrsmitteln, Knöpfe im Fahrstuhl, Klingelknöpfe etc. Fassen Sie ungewaschen in Ihr Gesicht, reiben die Augen, kann es zur Infektion kommen. Die Infektion erfolgt über die Schleimhäute.

### **Verhaltensregeln für den Alltag:**

**Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich** gründlich mit Flüssigseife, mindestens 30 Sekunden lang – Handrücken, Fingerzwischenräume, Fingerspitzen, Daumen.

Hände danach unbedingt gut abtrocknen!

Auf öffentlichen Toiletten mit Einmalhandtüchern!

**Wechseln Sie Ihre heimischen Handtücher regelmäßig**, auch Küchenhandtücher!

Wischen Sie Computertastatur und Telefon immer mal ab!

Wenn Sie von draußen kommen

Wechseln Sie die Schuhe/ **Desinfizieren Sie ihr Handy**/ Legen Sie Zeitungen und andere Lüften Sie mehrmals am Tag Ihre Räume.

Tragen Sie, sofern es Ihnen möglich ist, zum Schutz Ihrer Mitmenschen einen Mundschutz sobald sie das Haus verlassen.

### **Achtung! Der Mundschutz schützt Sie nicht direkt, sondern indirekt!**

Wenn ALLE einen Mundschutz tragen, schützen wir uns alle gegenseitig vor einer Tröpfcheninfektion. Er stellt außerdem eine Barriere da, die verhindert, dass wir uns unbewusst an Mund und Nase bzw. an die Augen greifen.

Halten Sie Abstand zu Ihrem Gegenüber.

**Bleiben Sie bei Symptomen wie Fieber, trockenem Husten, Hals-und Gliederschmerzen zu Hause und rufen Sie das Gesundheitsamt unter folgender Hotline an:**

Mo - Fr 08:00 - 20:00 Uhr **030/9028-2828**

### **beim Einkaufen:**

Wischen Sie den Griff von Korb oder Wagen mit einem Desinfektionstuch ab, oder besser noch **gehen Sie mit Handschuhen** in den Supermarkt/Bäcker/Laden/Post etc.

**Werden Sie in Kaufhallen/Bäckereien/Lebensmittelläden von Personal bedient, das keinen Mundschutz und keine Handschuhe trägt, aber unverpackte Ware an Sie weiterreicht, oder für den Verkauf an der Kasse verpackt (Wursttheke/Käsetheke/Backwarenstand), sollten Sie damit rechnen, dass ihre Ware evt. kontaminiert sein könnte! Es empfiehlt sich evt. eingeschweißte Ware zu bevorzugen.**

Mit einem guten **Hygienemanagement in JEDEM Haushalt**  
**und der Bereitschaft nicht nur sich selbst, sondern auch andere zu schützen**  
**d.h. im Außenraum einen Mundschutz anzulegen,**  
tragen auch Sie dazu bei, die Pandemie einzudämmen.

Bleiben auch Sie gesund!

Ihre Praxis Dr. Christine Berndt