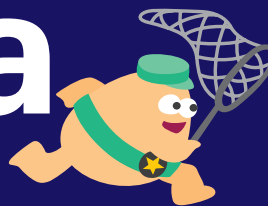


# Gib Corona keine Chance



Tipps zum Schutz  
vor dem neuem  
Coronavirus Covid-19  
(SARS-CoV-2)



## Hände waschen



Gründliches Waschen mit Seife oder Waschlotion tötet Coronaviren zuverlässig ab. Um die Haut zu schonen, verwenden die Mitarbeiter\*innen im Krankenhaus und in Ambulanzen stattdessen Händedesinfektionsmittel. Die Wirkung ist bei sachgemäßer Anwendung vergleichbar. Besonders bevor Augen, Nase oder Mund berührt werden, sollten Hände gewaschen oder desinfiziert werden.



**Händewaschen: Mindestens 20 Sekunden bis zum Handgelenk einseifen**

## Richtig husten und niesen



Das neue Coronavirus wird vor allem durch Tröpfchen übertragen (direkt oder über die Hände).



**Um andere zu schützen: beim Husten oder Niesen Abstand halten, abwenden und in die Ellenbeuge (nicht in die Hände) niesen.**

## Aufpassen beim Anfassen

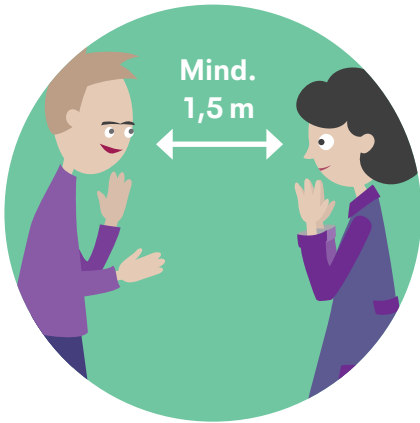


Viren können an Oberflächen haften, die von vielen Menschen angefasst werden. Zur Sicherheit können Fahrstuhlknöpfe mit einem Stift gedrückt oder Türklinken mit dem Ellenbogen betätigt werden.



**War der Hautkontakt nicht zu vermeiden, empfiehlt es sich, gleich die Hände 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 Meter mindestens. Auf Händeschütteln und Umarmen besser verzichten.**

## Menschenmengen eher meiden



**Ob Konzerte, Sportveranstaltungen oder Messen: Meiden Sie besser große Ansammlungen von Menschen.**

## Mund-Nasen-Schutz tragen



**Gesichtsmasken schützen vor allem die Umgebung des Trägers. Gesichtsmasken können aber auch ein falsches Gefühl der Sicherheit vermitteln, das dazu führen kann, dass die Händehygiene oder das Abstandhalten vernachlässigt werden.**

Beruflich Infektionsexponierte sollen aufgrund der deutschen Arbeitsschutzvorschriften spezielle Masken (FFP2 oder FFP3) tragen. Ein besserer Schutz gegen Virusinfektionen im Vergleich zu OP-Masken (FFP1) ist wissenschaftlich nicht belegt. Der erhöhte Atemwiderstand kann das Tragen von FFP2 oder FFP3 auf Dauer unangenehm gestalten.

# BIN ICH INFIZIERT?

Was tun, wenn Sie glauben, sich mit dem neuem Coronavirus Covid-19 (SARS-CoV-2) angesteckt zu haben?

## Sich und andere schützen



**Bleiben Sie zunächst zu Hause. Bedenken Sie, dass Sie möglicherweise nicht infiziert sind – und sich bei einem unnötigen Besuch einer Arztpraxis oder eines Krankenhauses dort womöglich erst anstecken könnten. Lassen Sie sich telefonisch dazu beraten, was zu tun ist.**

## Telefonische Beratung



**Rufen Sie die Praxis Ihres Hausarztes, in Berlin die Hotline der Senatsverwaltung 030-9028-2828 (8 bis 20 Uhr) oder den Kassenärztlichen Notdienst 116117 (rund um die Uhr – auch am Wochenende) an und lassen Sie sich über weitere Schritte informieren. Setzen Sie sich nicht unaufgefordert ins Wartezimmer.**

Nur bei schweren Symptomen (Fieber mit Atemnot) rufen Sie die Feuerwehr. Teilen Sie es beim Anruf mit, wenn Sie glauben, mit dem Coronavirus infiziert zu sein und warum Sie das glauben (Rückkehr aus einem Risikogebiet, Kontakt zu Infizierten, ...).

