

# Hygieneregeln

Um einer Ansteckung vorzubeugen

Sanitätshaus Aktuell AG  
Unser Lächeln hilft



## Richtiges Hände waschen

Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und mindesten 20 Sekunden lang mit Seife, vor allem nach dem Toilettengang, nach Husten oder Niesen und vor dem Essen.



## Nicht ins Gesicht fassen

Gesicht und vor allem Mund, Nase und Augen nicht mit ungewaschenen Fingern berühren



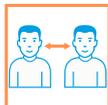
## Händeschütteln vermeiden

Vermeiden Sie Händeschütteln und Umarmen von anderen Personen



## Nies-Etikette

In die Armbeuge oder in ein Einwegtaschentuch husten und niesen, Taschentuch anschließend entsorgen



## Abstand halten

Halten Sie mindesten zwei Meter Abstand zu erkrankten Personen



## Menschenmengen meiden

Halten Sie sich von belebten Orten fern und vermeiden Sie den Besuch von Großveranstaltungen



## Regelmäßig lüften

Wohnung und Arbeitsplatz regelmäßig gut durchlüften

## Verwendete Quellen:

[www.rki.de](http://www.rki.de)  
[www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)  
[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)  
[www.coronacodex.de](http://www.coronacodex.de)  
[www.euro.who.int](http://www.euro.who.int)



## Corona Virus (COVID-19)

Wichtige Informationen und Schutzmaßnahmen

Sanitätshaus Aktuell AG  
Auf der Höhe 50  
53560 Vettelschoß  
[www.sani-aktuell.de](http://www.sani-aktuell.de)

Telefon: (02645) 9539-0  
Telefax: (02645) 9539-90  
E-Mail: [info@sani-aktuell.de](mailto:info@sani-aktuell.de)

# Corona Virus (COVID-19)

## Ansteckung und Symptome

### Wie wird das neuartige Corona Virus übertragen?

Das neuartige Corona Virus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion. Dies kann direkt über die Schleimhäute der Atemwege geschehen oder auch indirekt über Hände, die dann mit Mund- oder Nasenschleimhaut sowie die Augenbindehaut in Kontakt gebracht werden.

### Wie gefährlich ist das Virus?

- Die Infektion verläuft bei einem Großteil der Erkrankten mild und ist für die meisten Menschen nicht lebensbedrohlich.
- Erste Symptome sind Husten, Halskratzen und Fieber. Einige Betroffene leiden zudem an Durchfall. Bei einem schweren Verlauf können Atemprobleme oder eine Lungenentzündung eintreten. Nach einer Ansteckung können Krankheitssymptome bis zu 14 Tage später auftreten.

### Übersicht der Symptome

	COVID-19	Erkältung	Grippe
Fieber	☀☀☀	☀	☀☀☀
Müdigkeit	☀☀☀	☀☀☀	☀☀☀
Husten	☀☀☀	☀	☀☀☀
Schnupfen	–	☀☀☀	–
Gliederschmerzen	☀☀☀	☀☀☀	☀☀☀
Halschmerzen	☀☀☀	☀☀☀	☀☀☀
Durchfall	☀	–	☀☀☀
Kurzatmigkeit	☀☀☀	☀	☀☀☀
Kopfschmerzen	☀☀☀	–	–

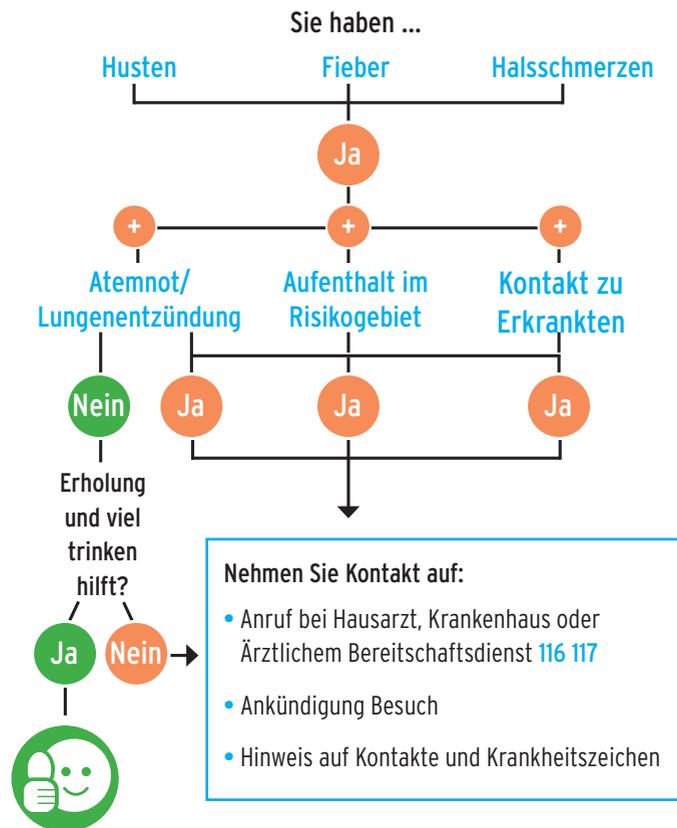
☀ Oft ☀ Manchmal ☀ In Einzelfällen ☀ Leicht – Nein

# Bei Verdacht auf Infektion

## Anruf statt Wartezimmer

Wenn Sie grippeähnliche Symptome haben und ärztliche Hilfe benötigen, kontaktieren Sie **telefonisch** Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.

Eine telefonische Anmeldung ist besonders wichtig, wenn Sie den Verdacht haben, sich mit dem neuen Corona Virus angesteckt zu haben.

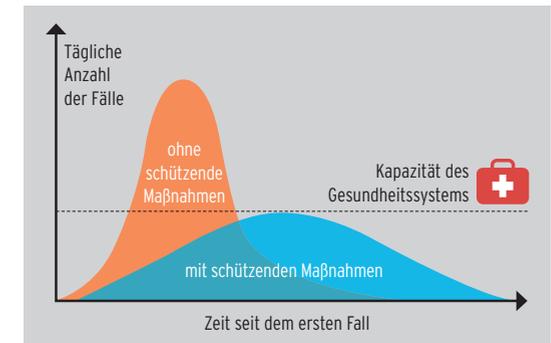


# Corona-Codex

## Was jeder Einzelne tun kann

### Die Infektionskurve abflachen

Ziel der isolierenden Maßnahmen und des Abstandhaltens ist, die rote Kurve in die blaue Kurve umzuwandeln, also die Infektionszunahme in der Bevölkerung zu verlangsamen und das Gesundheitssystem zu entlasten.



### So können Sie mithelfen:

- Kontakte zu Menschen außerhalb Ihres Haushalts auf das Nötigste reduzieren
- Termine per Telefon oder Video-Chat durchführen
- Bei notwendigen, nicht zu verschiebenden Treffen mit Menschen auf Körperkontakt verzichten und 2 Meter Abstand halten
- Regelmäßig das Handy reinigen
- Kontakte zu Risikogruppen (Vorerkrankungen, Menschen über 60) komplett vermeiden
- Keine ungeprüften Nachrichten oder aufregende Kettenbriefe weitergeben, damit Panik vermieden wird
- Risikogruppen, unter Beachtung obiger Sicherheitsmaßnahmen, Ihre Hilfe anbieten (Einkaufen, Medikamente abholen)