

Wie schütze ich mich vor dem Corona-Virus?

Verhaltensregeln Wie kann ich eine Infektion vermeiden?



Hände waschen – regelmäßig und gründlich mit Seife



Richtig Husten und Niesen – in die Ellenbeuge oder ins Papiertaschentuch. Taschentuch sofort entsorgen



Aufpassen beim Anfassen – keine öffentliche Oberflächen, danach Hände waschen



Auf Abstand gehen – mindestens einem Meter



Weniger Körperkontakt – es genügt ein Winken und Lächeln zur Begrüßung



Menschenmengen eher meiden – und es sich Zuhause gemütlich machen



Gegen Grippe impfen lassen – um eine Doppelinfektion zu vermeiden

Ansteckung

Wie wird der Coronavirus übertragen?



Tröpfcheninfektion – ausgestoßen beim Niesen, Husten und Sprechen; übertragen durch die Luft



Schmierinfektion – vom Niesen auf die Hand, dann auf eine Oberfläche, dann in eine fremde Hand und schon ist es beim Nächsten angelangt

Symptome

Was sind Anzeichen für eine Coronavirus-Infektion?

Die Symptome ähneln grundsätzlich denen einer Erkältung.

Fieber



Husten



Atembeschwerden



Glieder- und Kopfschmerzen



Erkrankung

Ich fühle mich krank – was nun?



Andere schützen – Kontakt mit Menschen vermeiden und zunächst Zuhause bleiben



Telefonische Beratung – mit dem Hausarzt oder dem zuständigen Gesundheitsamt – nicht ins Wartezimmer setzen!