

## So schützen wir uns



### 1) **Abstand halten.**

Halten Sie Abstand zu anderen Menschen. Eine Ansteckung mit dem neuen Coronavirus kann erfolgen, wenn man zu einer erkrankten Person länger als 15 Minuten weniger als zwei Meter Abstand hält. Indem Sie Abstand halten, schützen Sie sich und andere vor einer Ansteckung.

- Meiden Sie Gruppen von Menschen.
- Halten Sie beim Anstehen Abstand zu den Personen vor und hinter Ihnen (zum Beispiel Kasse oder Post).
- Lassen Sie an Sitzungen zwischen Ihnen und den anderen Teilnehmenden einen Stuhl frei.
- Bleiben Sie möglichst auf Distanz zu besonders gefährdeten Menschen in Ihrem Umfeld.
- Reduzieren Sie Besuche auf ein absolutes Minimum.



### 2) **Gründlich Hände waschen.**

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Indem Sie regelmässig Ihre Hände waschen und pflegen, können Sie sich schützen.

#### **Wann sollte ich mir die Hände waschen?**

Sooft als möglich, aber besonders:

- bevor man Essen zubereitet
- vor dem Essen
- bevor man den Kindern zu Essen gibt
- nach dem Schnäuzen, Niesen oder Husten
- nach dem nach Hause kommen
- nachdem man im ÖV war
- nachdem man eine kranke Person besucht hat, oder man engen Kontakt mit Material von Kranken oder ihren persönlichen Gegenständen hatte
- bevor man Kontaktlinsen einsetzt oder herausnimmt
- nachdem man eine Hygienemaske weggenommen hat
- nach dem Gang zur Toilette
- nachdem man einem Kind die Windeln gewechselt oder es auf die Toilette begleitet hat
- nach dem Umgang mit Abfall
- wenn man schmutzige Hände hat

#### **Wie wasche ich die Hände richtig?**

Auf die richtige Methode kommt es an. Seife allein genügt nicht, um die Keime unschädlich zu machen. Nur wenn man richtig einseift, reibt, abspült und trocknet, schafft man das. So geht es:

- Machen Sie die Hände unter fliessendem Wasser nass.
- Seifen Sie die Hände ein, wenn möglich mit Flüssigseife.
- Reiben Sie die Hände, bis sich Schaum bildet – auch die Handrücken, zwischen den Fingern, unter den Fingernägeln und die Handgelenke.
- Spülen Sie die Hände unter fliessendem Wasser gut ab.
- Trocknen Sie sie mit einem sauberen Handtuch, wenn möglich mit einem Wegwerf-Papiertuch oder einer einmal benutzbaren Stoffhandtuchrolle.

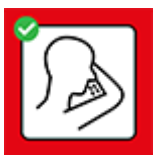
### Was muss ich noch beachten?

- Am besten tragen Sie keine Ringe. Falls Sie einen Ring tragen: Ziehen Sie ihn vor dem Händewaschen aus, reinigen Sie ihn mit Seife und trocknen Sie ihn gut.
- Pflegen Sie Ihre Haut: In lädiertes Haut können sich richtige «Mikrobennester» bilden. Verwenden sie zur Pflege der Haut eine Feuchtigkeitscreme.
- Schneiden Sie die Fingernägel kurz und bürsten Sie die Nägel regelmässig. So kann sich darunter kein Schmutz ansammeln.

### Händeschütteln vermeiden.

Je nachdem, was wir gerade angefasst haben, sind unsere Hände nicht sauber. Ansteckende Tröpfchen aus Husten und Niesen können sich an den Händen befinden. Sie gelangen an Mund, Nase oder Augen, wenn man diese berührt. Darum ist es wichtig, das Händeschütteln zu vermeiden. Gegen Ansteckung können wir uns schützen, indem wir:

- Keine Hände schütteln;
- Auf Begrüssungsküsse verzichten;
- Nase, Mund und Augen besser nicht berühren.



### 3) In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen.

Schnäuzen, Niesen, Spucken, Husten: Damit können wir Viren übertragen, wenn wir die Verhaltensregeln nicht beachten.

### Wir kann ich das Übertragungsrisiko verringern oder vermeiden?

- Halten Sie beim Husten oder Niesen etwas vor Nase und Mund, am besten ein Papiertaschentuch.
- Wenn Sie keines haben, husten oder niesen Sie in Ihre Armbeuge und nicht in die Hände. Sollten Sie doch die Hände benutzen, waschen Sie sie möglichst gleich danach gründlich mit Wasser und Seife.
- Schnäuzen nur in Papiertaschentücher (keine Stofftücher).
- Spucken Sie in ein Papiertaschentuch.

- Waschen Sie die Hände nach jedem Husten, Niesen und Spucken in ein Papiertaschentuch.
- Verwenden Sie Papiertaschentücher und benutzen Sie es nur einmal. Dann entsorgen Sie es.



#### 4) **Jetzt zuhause bleiben.**

Ausnahmen sind:

- Sie müssen Lebensmittel einkaufen.
- Sie müssen zum Arzt, zur Ärztin oder in die Apotheke gehen.
- Jemand benötigt Ihre Hilfe.
- Home Office ist nicht möglich ist und Sie müssen arbeiten gehen.

**Wenn Sie älter als 65 Jahre sind oder eine Vorerkrankung haben, empfehlen wir Ihnen dringend, zu Hause zu bleiben!**

Es gibt nur eine Ausnahme:

- Sie müssen zum Arzt oder zur Ärztin.



#### 5) **Nur nach telefonischer Anmeldung in Arztpraxis oder Notfallstation.**

Wenn Sie nur leichte Symptome wie Fieber und Husten haben müssen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt nicht anrufen. Die Kapazitäten der Ärztinnen und Ärzte sowie der Gesundheitseinrichtungen sind begrenzt.

Wenn Sie zu den besonders gefährdeten Personen gehören oder ihre Krankheitssymptome stärker werden (hohes Fieber, Atembeschwerden oder Atemnot): Rufen Sie eine Ärztin/einen Arzt oder eine Gesundheitseinrichtung an.

Besonders gefährdete Personen sind Menschen über 65 Jahre sowie solche mit Vorerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen, Krebs oder Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen.

- Klären Sie telefonisch ab, ob ein Arztbesuch notwendig ist.
- Informieren Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin, wenn Sie eine besonders gefährdete Person sind.

Gehen Sie nur in die Notfallstation eines Spitals, wenn sich Ihr Zustand verschlimmert und Ihre Ärztin oder Ihr Arzt nicht erreichbar ist. In diesem Fall müssen Sie die Notfallstation vorher anrufen.