

## #covid19 Nachbarschaftshilfe - Einkaufshelfer

### Biete KEINE Hilfe an, wenn:

Du Dich krank fühlst, Du einer Risikogruppe angehörst, oder Dir ein erhöhtes Ansteckungsrisiko zugeschrieben wird (siehe Handlungsempfehlung #covid19 Nachbarschaftshilfe – Allgemeine Verhaltensregeln).

### Vor dem Einkauf:

#### Suche Dir EINEN Haushalt in Deiner Nähe, der Hilfe braucht!

Hilf nach Möglichkeit nur einem Haushalt und vermeide sonstige soziale Kontakte. Vermeide es, längere Strecken unterwegs zu sein oder anderen Menschen zu begegnen.

#### Triff klare Absprachen und vermeide einen persönlichen Kontakt!

Die größte Ansteckungsgefahr besteht bei einem direkten Kontakt mit einer Person von weniger als 2 m oder durch Tröpfchenkontakt beim Niesen oder Husten. Besprich daher am Telefon, in sozialen Medien o. Ä. was genau benötigt wird, ob Allergien oder Unverträglichkeiten zu beachten sind und wie Übergaben (Geld, Arzneimittelrezepte, Einkäufe etc.) kontaktlos erfolgen können.



### Während des Einkaufs und dessen Transport:

#### Halte Abstand zu anderen Leuten!

Halte einen Abstand von mindestens 2 m zu anderen Personen einhalten und vermeide Körperkontakt.



#### Halte die Hustenetikette ein!

Huste oder niese nur in Deine Ellenbeuge oder in ein Taschentuch, das danach sofort entsorgt wird. Bitte auch Personen in Deinem Umkreis dies zu tun. Sei ein Vorbild!



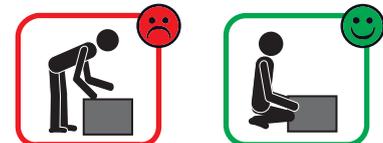
#### Achte auf Deine eigene Hygiene!

Eine Infektion durch kontaminierte Oberflächen kann aktuell nicht ausgeschlossen werden, ist aber eher unwahrscheinlich. Es gibt keinen Hinweis darauf, dass Bargeld eine relevante Infektionsquelle ist<sup>1</sup>. Halte Dich zur Sicherheit dennoch an Hygienestandards und versuche Dir nicht ins Gesicht zu fassen.



#### Denk an Deinen Rücken!

Versuche Einkäufe möglichst mit geradem Rücken zu heben und zu tragen. Nutze soweit möglich Hilfsmittel wie Rucksack, Einkaufstrolleys, Bollerwagen etc.



#### Überprüfe Deine Transportmittel!

Solltest Du Transportmittel benutzen, führe vor Beginn eine Funktions- und Sichtprüfung durch. Überprüfe bei Autos o. Ä. die benötigten Betriebsstoffe ("WOLKE" - Wasser, Öl, Luft, Kühlmittel, Energie). Falls Dir ein Fahrzeug geliehen wird, mache Dich mit allen Funktionen vertraut (z. B. Bremse und Beleuchtung).

#### Achte auf Deine Umgebung!

Achte auf andere Verkehrsteilnehmer. Verwende vorhandene Fußgängerwege und -überwege. Pass Deine Route und Kleidung den Witterungsverhältnissen an. Trage vor allem bei Regen, Nebel, Dunkelheit reflektierende Kleidung.



### Nach dem Einkauf:

#### Wasche Dir nach dem Einkauf die Hände!

Eine Ansteckung mit Viren durch eine Schmierinfektion ist grundsätzlich möglich. Um Dich und andere vor möglichen Infektionen zu schützen, halte bitte eine gute Handhygiene ein. Wasche Dir nach dem Einkauf mindestens 20 Sekunden lang die Hände mit Seife.



#### Desinfiziere häufig genutzte Gegenstände

Desinfiziere häufig genutzte Gegenstände wie Dein Handy mit einem mindestens begrenzt viruzid wirksamen Flächendesinfektionsmittel.

<sup>1</sup> [www.bghw.de](http://www.bghw.de) „Das Corona-Virus: Maßnahmen zum Schutz der Beschäftigten für den Handel und die Warenlogistik“