

## #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).

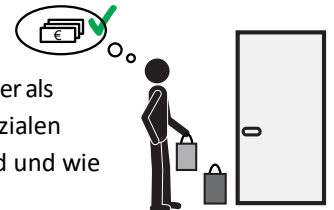
### Vor dem Einkauf:

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

Vermeide es möglichst anderen Menschen zu begegnen (z. B. Zeiten / Strecken mit geringem Personenaufkommen), um die Möglichkeit einer Ansteckung gering zu halten.

#### 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 ein und vermeide Körperkontakt. Vermeide nach Möglichkeit Stoßzeiten.



#### Halte die Hustenetikette ein!

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



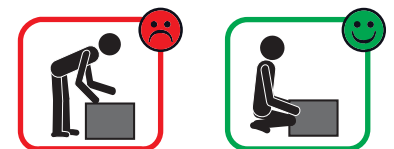
#### Achte auf Deine eigene Hygiene!

Eine Infektion durch kontaminierte Oberflächen kann aktuell nicht ausgeschlossen werden. Aber 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!

1. Falls Dir ein Fahrzeug geliehen wird, mache Dich mit allen Funktionen vertraut (z. B. Bremse und Beleuchtung) und überprüfe ggf. die benötigten Betriebsstoffe.
2. Sichere die Einkäufe so, dass sie bei der Fahrt bzw. bei einer starken Bremsung nicht zur Gefahr werden.

### Nach dem Einkauf:

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

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.



#### Reinige häufig genutzte Gegenstände regelmäßig!

Hierbei sind haushaltsübliche Reinigungsmittel ausreichend. Bei elektronischen Geräten (Handy, Autoschlüssel) kann desinfizieren z. B. mit einem alkoholischen Desinfektionsmittel (mit 70% Alkoholgehalt) ggf. schonender sein, hierbei möglichst Wischdesinfektion durchführen. Eventuelle Herstellerangaben beachten.

<sup>1</sup> [www.bghw.de](http://www.bghw.de) „Stellt der Umgang mit Bargeld eine Infektionsgefahr dar?“

