

#covid19 Nachbarschaftshilfe – Allgemeine Verhaltensregeln

Biete KEINE Hilfe an, wenn:

Du einer Risikogruppe angehörst! Zu den besonders gefährdeten Personengruppen zählen:

- Ältere Personen ab 65 Jahren, wobei etwa ab 50 Jahren mit einem stetig steigenden Risiko für schwere Verläufe zu rechnen ist.
- Personen mit bestimmten Vorerkrankungen (z. B. des Herzens, der Lunge Diabetes mellitus, Krebserkrankung),
- Personen mit geschwächtem Immunsystem (z. B. durch Medikamente wie Cortison) oder
- Raucher.

Du Sorge hast selbst eine Ansteckungsgefahr darzustellen!

Eine Ansteckungsgefahr besteht nicht nur durch den Coronavirus sondern auch durch andere Krankheiten (z. B. Grippe). Daher bleib bitte zu Hause, wenn

- Du aktuell Krankheitssymptome hast, wie z. B. Schnupfen, Halsschmerzen, Gliederschmerzen, Angeschlagenheit, Husten, Kopfschmerzen, Fieber, Schüttelfrost oder Kurzatmigkeit.
- Du in den letzten 14 Tagen einen persönlichen Kontakt zu einem **bestätigten COVID19 Patienten** hattest!

Vor dem Einsatz:

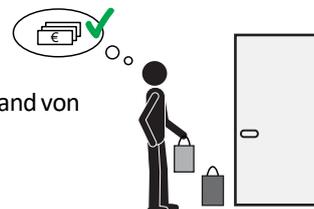
Suche Dir EINEN Haushalt in deiner Nähe, der Hilfe braucht!

1. Es ist wichtig, potentielle Infektionsketten möglichst gering zu halten (insbesondere wenn ein persönlicher Kontakt nicht vermeidbar ist). Hilf daher nach Möglichkeit nur **einem** Haushalt und vermeide sonstige soziale Kontakte.

2. Vermeide es möglichst anderen Menschen zu begegnen (z. B. Zeiten / Strecken mit geringem Personenaufkommen), um die Möglichkeit einer Ansteckung gering zu halten. So schützt Du nicht nur Dich, sondern vor allem die Personen, um die Du Dich kümmerst!

Triff klare Absprachen und vermeidet einen persönlichen Kontakt!

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



Im Einsatz:

Halte Dich an aktuelle Aufforderungen der Behörden!

Neue Informationen zum Virus und der Lage vor Ort erfordern schnelle Maßnahmen zu unserem Schutz. Nur wenn sie von jedem umgesetzt werden, ist ihre Wirksamkeit gewährleistet.



Achte auf deine eigene Hygiene!

1. Wasche Dir regelmäßig und ausreichend lang (mindestens 20 Sekunden) die Hände. Vor allem vor dem Trinken oder Essen und nach dem Kontakt mit Haustieren oder (Tür-)Griffen. Versuche Dir nicht ins Gesicht zu fassen.

2. Reinige häufig genutzte Gegenstände regelmäßig, wie dein Handy, (Tür-)Griffe und Schlüssel. 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.



Halte Abstand zu anderen Leuten!

Versuche einen Abstand von mindestens 2 m zu anderen Personen einzuhalten und vermeide direkten Körperkontakt wie Umarmungen oder Händeschütteln.



Halte die Hustenetikette ein!

Huste oder niese nur in Deine Ellenbeuge oder in ein Taschentuch, das danach zu entsorgen ist. Bitte auch Personen in deinem Umkreis dies zu tun.

