

Infos zum Coronavirus

Symptome

Was sind Anzeichen für eine Coronavirus-Infektion?

Manche Infizierte haben wenige oder gar keine Krankheitsanzeichen, andere erkranken schwer oder sterben sogar an den Folgen einer Covid-19-Lungenentzündung.

Die **Symptome ähneln grundsätzlich denen einer Erkältung.**



Fieber oder erhöhte Temperatur



Husten oder Kratzen im Hals



Atembeschwerden oder Atemnot



Muskel- und Kopfschmerzen

Durchfall scheint eher selten vorzukommen.

Mit Hygiene gegen das Coronavirus

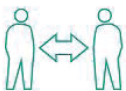
Vorbeugung



regelmäßig mit Seife die Hände waschen
▶ nicht vergessen: Handrücken und zwischen den Fingern



nicht mit Händen ins Gesicht fassen



ca. 2 Meter Abstand zu möglicherweise Erkrankten halten



Räume regelmäßig lüften



keine persönlichen Utensilien wie Besteck oder Handtücher teilen

bei Verdacht auf Erkrankung

Kontakt und Nähe zu Anderen vermeiden
▶ zu Hause bleiben



draußen Mund-Nasen-Schutz tragen und diesen bei Durchfeuchtung wechseln ▶ zum Schutz Anderer beim Husten/Niesen



keinem die Hand geben



vor dem Gang in die Arztpraxis ▶ erst anrufen, um Ansteckung anderer Patienten zu vermeiden



in Einwegtaschentuch oder die Armbeuge niesen und husten, dabei von Anderen weg drehen
▶ danach Hände waschen



Risikogruppen

Welche Personen gefährdet das Coronavirus am stärksten?

Die bisherigen Fälle lassen vermuten, dass folgende Gruppen am ehesten betroffen sind:



Eher Männer als Frauen



Eher Erwachsene als Kinder



Eher Ältere als Jüngere



Eher Menschen mit Vorerkrankungen

Regelmäßige Informationen erhalten Sie auch auf unserer Internetseite unter: www.mein-companero.de



Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir einer Vielzahl von Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen
- ▶ vor den Mahlzeiten
- ▶ nach dem Besuch der Toilette
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren

1



2

Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten
- ▶ Hände von allen Seiten mit Seife einreiben
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen
- ▶ Hände unter fließendem Wasser abwaschen
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen

Hände aus dem Gesicht fernhalten

Vermeiden Sie es, mit ungewaschenen Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.

3



Im Krankheitsfall Abstand halten

Kurieren Sie sich zu Hause aus. Verzichten Sie auf enge Körperkontakte. Bei hohem Ansteckungsrisiko für andere kann es sinnvoll sein, sich in einem separaten Raum aufzuhalten oder eine getrennte Toilette zu benutzen. Verwenden Sie persönliche Gegenstände wie Handtücher oder Trinkgläser nicht gemeinsam.

5



4

Richtig husten und niesen

Husten und niesen Sie am besten in ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase. Halten Sie dabei Abstand von anderen Personen und drehen sich weg.



6

Wunden schützen

Decken Sie Verletzungen und Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

Auf ein sauberes Zuhause achten

Reinigen Sie insbesondere Bad und Küche regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern. Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.

7



8

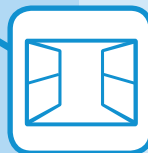
Lebensmittel hygienisch behandeln

Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf. Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln. Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70°C. Waschen Sie rohes Gemüse und Obst vor dem Verzehr gründlich ab.

Geschirr und Wäsche heiß waschen

Reinigen Sie Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Maschine bei mindestens 60°C. Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60°C.

9



10

Regelmäßig lüften

Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten mit weit geöffneten Fenstern.

