

Maßnahmen bei Infektionen

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Mit einfachen Maßnahmen können Sie helfen, sich selbst und andere vor Infektionskrankheiten zu schützen!

Allgemein gültige Hygieneregeln

Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch

und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.



Halten Sie die Hände vom Gesicht fern

vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren, um keine Krankheitserreger über die Schleimhäute aufzunehmen.



Halten Sie ausreichend Abstand zu Menschen

Mindestens 1,5 Meter, besser jedoch 2,00 Meter.

Dies gilt ganz besonders bei Menschen mit Krankheitssymptomen.

Enger Kontakt zwischen Menschen führt leicht zur Ansteckung.

Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie typische Krankheitsanzeichen des Coronavirus an sich bemerken! Am häufigsten treten Husten und Fieber auf. Kontaktieren Sie im Bedarfsfall Ihren Arzt*in per Telefon.

Die Rufnummer 112 gilt nicht für Fragen zu Corona. Sie ist eine Notfallrufnummer und sollte für den Notfall auch frei gehalten werden!

Nutzen Sie die Kommunikationswege über Telefon und Internet, um Wege in der Öffentlichkeit zu vermeiden.





Beachten Sie die Besuchsregeln für Krankenhäuser und sonstige Einrichtungen. Halten Sie die Aufenthaltsregeln im öffentlichen Raum ein.



Verzichten Sie auf Berührungen

z. B. Händeschütteln oder Umarmungen, wenn Sie andere Menschen begrüßen oder verabschieden.



Waschen Sie regelmäßig und ausreichend lange (mindestens 20 Sekunden) Ihre Hände mit Wasser und Seife	
<ul style="list-style-type: none"> • insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten • nach dem Gang zur Toilette • vor dem Essen und Trinken • wenn sie aus Gemeinschaftsbereichen kommen • wenn Sie nach Hause / an Ihren Arbeitsplatz zurück kommen 	
Wunden schützen	
<p>Das gilt jetzt mehr denn je! Haben Sie sich während der Arbeit verletzt, tragen Sie es bitte im Verbandbuch ein, um bei einer nachfolgenden schwerwiegenden Erkrankung die Leistung der Unfallkasse in Anspruch zu nehmen.</p>	
Auf eine saubere Umgebung achten	
<ul style="list-style-type: none"> • Tische sauber halten und nach der Nutzung abwischen. • Stühle, Türklinken, Schranktüren, Griffe regelmäßig abwischen. Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass Krankheitserreger über einen kurzen Zeitraum auf Oberflächen überdauern und von einem Nutzer auf den nächsten weiter gegeben werden können. • Räume regelmäßig lüften! 	
Mit Lebensmitteln hygienisch umgehen	
<p>Dies betrifft auch den Verzehr in den Pausen bei der Arbeit.</p>	

Regeln im beruflichen Umfeld	
Arbeit	
<ul style="list-style-type: none"> • Arbeiten Sie, wenn möglich in Abstimmung mit Ihrem direkten Vorgesetzten von zu Hause aus. • Mehrfachbelegung von Büroräumen sind zu vermeiden. Besser jedoch: Nutzen Sie die Möglichkeiten freie Arbeitsplätze in anderen Räumen zu belegen oder Ihre Anwesenheitszeiten so zu legen, dass sie möglichst nicht auf direkte Kollegen treffen. • Nutzen Sie die Möglichkeiten von Telefonkonferenzen und vermeiden Sie Besprechungen. Wenn nicht anders möglich, halten Sie die Treffen klein und kurz, beachten Sie unbedingt den Mindestabstand von 1,50 bis 2,00 Metern und verzichten Sie auf Berührungen. Wählen Sie einen ausreichend großen und gut gelüfteten Raum. • Dienstreisen sind zu unterlassen. • Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten möglichst allein ein. • Gefährdete Personen sollten im Homeoffice arbeiten. Wenn dies nicht möglich ist, sollten Sie sich in Absprache mit dem Dienstgeber freistellen lassen. 	

Regeln im öffentlichen Leben

Verzichten Sie, wenn möglich, auf öffentliche Verkehrsmittel

oder Fahrgemeinschaften. Gehen Sie wann immer möglich zu Fuß oder nutzen Sie das Fahrrad.

Kaufen Sie möglichst nicht in Stoßzeiten ein

- Versorgen Sie sich, wann immer möglich azyklisch.
- Sie helfen dadurch Menschenansammlungen zu vermeiden und meiden diese selbst bestmöglich.
- Nutzen Sie wo möglich den Lieferservice.

Besuch von öffentlichen Einrichtungen

Nur soweit es unbedingt erforderlich ist (z.B. Ämter, Verwaltungen und Behörden)
Erkundigen Sie sich vorab telefonisch, ob geöffnet ist und Termine vergeben werden.

Private Treffen

Besuchen oder organisieren Sie keine privaten Treffen!
Aufenthalt in Gruppen von mehr als zwei Personen sollte aktuell nur mit den eigenen
Haushaltsmitgliedern erfolgen. Nur so kann das Ziel, die Ansteckungen einzudämmen, gelingen.

Qualitätsgesicherte Informationen

- Bundes- und Landesgesundheitsministerien
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/>
<https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/startseite/>
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
<https://www.bzga.de/>
- Robert-Koch-Institut
https://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html
- Gesundheitsamt BW
<https://www.gesundheitsamt-bw.de>
- Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin
<https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Biostoffe/Coronavirus.html>
- VBG (Verwaltungsberufsgenossenschaft)
https://www.vbg.de/DE/0_Home/home_node.html

wenn erforderlich:

- Landratsamt
<https://www.stuttgart.de/item/show/305802/1/dept/1475>
<https://www.kreis-tuebingen.de/Abteilung+33+ +Gesundheit.html>

Beachten Sie die Vorgaben und Empfehlungen von Behörden!

Verbreiten Sie keine zweifelhaften „social media“ Informationen!