

So wird das Coronavirus übertragen

- **Durch Kontakt:** länger als 15 Minuten und weniger als zwei Meter Abstand zu kranker Person
- **Durch Tröpfchen:** Niesen oder Husten der kranken Person
- **Über die Hände:** Tröpfchen aus Husten und Niesen können sich an den Händen befinden.

Viren überleben einige Stunden in winzigen Tröpfchen auf Oberflächen wie Türklinken, Haltevorrichtungen, Liftknöpfen, etc.

So schützen wir uns

Gründlich Hände waschen



- vor dem Kochen, vor dem Essen
- nach dem Schnäuzen, Niesen oder Husten
- nach dem nach Hause kommen von Draussen
- nach dem Gang zur Toilette
- nach dem Umgang mit Abfall

Wie wasche ich die Hände richtig?

- Hände nass machen
- Hände einseifen
- Reiben bis sich Schaum bildet – auch auf Handrücken, zwischen den Fingern, unter den Fingernägeln und die Handgelenke
- Abspülen
- mit einem sauberen Handtuch abtrocknen, wenn möglich mit einem Wegwerf-Papiertuch

Was muss ich noch beachten?

- Verwenden Sie möglichst Flüssigseife.
- Am besten tragen Sie keine Ringe.
- Pflegen Sie Ihre Haut mit Feuchtigkeitscreme.
- Tragen Sie die Fingernägel kurz und bürsten Sie diese regelmässig

In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen



- Halten Sie beim Husten oder Niesen etwas vor Nase und Mund, am besten ein Papiertaschentuch.
- Spucken Sie in ein Papiertaschentuch.
- Wenn Sie kein Taschentuch haben, husten oder niesen Sie in Ihre Armbeuge. Sollten Sie doch die Hände benutzen, gleich danach gründlich mit Wasser und Seife waschen.
- Schnäuzen nur in Papiertaschentücher (keine Stofftücher).
- Waschen Sie die Hände nach jedem Husten, Niesen und Spucken in ein Papiertaschentuch.
- Verwenden Sie Papiertaschentuch und benutzen Sie es nur einmal. Dann entsorgen Sie es in Abfalleimer mit Deckel.

Bei Fieber und Husten zu Hause bleiben



- Bleiben Sie bei Krankheitssymptomen (Atembeschwerden, Husten und Fieber) zu Hause.
- Kontaktieren Sie – immer zuerst telefonisch – eine Ärztin, einen Arzt oder eine Gesundheitseinrichtung, bevor Sie sie aufsuchen.
- Informieren Sie die Spitex vor ihrem Einsatz über die Krankheitssymptome

Abstand halten



- Meiden Sie alle Anlässe die nicht zwingend notwendig sind.
- Halten Sie beim Anstehen Abstand zu den Personen vor und hinter Ihnen an Kasse und Schaltern
- Vermeiden Sie möglichst, den ÖV zu benutzen
- Sind Sie dennoch auf ÖV angewiesen, halten Sie die Hygiene- und Verhaltensregeln des BAG ein
- Verzichten Sie auf Ausflugs- und Freizeitfahrten
- Unterlassen Sie Besuche in Alters- und Pflegeheimen sowie Spitälern
- Vermeiden Sie Kontakte mit erkrankten Personen

Händeschütteln vermeiden

Je nachdem, was wir gerade angefasst haben, sind unsere Hände nicht immer sauber. Ansteckende Tröpfchen aus Husten und Niesen können sich an den Händen befinden.



- Begrüssungsküsse und Händeschütteln vermeiden

Arztpraxis erst avisieren



- Nur nach telefonischer Anmeldung in Arztpraxis oder Notfallstation gehen.
- Bei leichten Symptomen wie Fieber und Husten keine Ärztin/Arzt anrufen.
- Wenn Ihre Krankheitssymptome stärker werden (hohes Fieber, Atembeschwerden oder Atemnot): Rufen Sie eine Ärztin/einen Arzt oder eine Gesundheitseinrichtung an.
- Klären Sie telefonisch ab, ob ein Arztbesuch notwendig ist.

Wenn Ihr Arzt/Ihre Ärztin nicht erreichbar sind, melden Sie sich telefonisch bei einer Notfallstation eines Spitals an. Gehen Sie nicht ohne vorherige Anmeldung.

Schärfere Regeln für Klienten mit Risikoerkrankungen

Sind Sie älter als 65 Jahre oder haben eine Vorerkrankung (Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen, geschwächtes Immunsystem, Krebs)? Dann empfehlen wir Ihnen:

- Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie Atembeschwerden, Husten oder Fieber haben.
- Rufen Sie sofort Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder ein Spital an, wenn Sie Symptome haben.
- Informieren Sie, dass Sie im Zusammenhang mit dem neuen Coronavirus anrufen und weshalb Sie ein erhöhtes Krankheitsrisiko haben. Beschreiben Sie Ihre Symptome.