

## Fakten zum Coronavirus: Ruhe bewahren und richtig Händewaschen!

Das neuartige Coronavirus beherrscht aktuell die Schlagzeilen. Besonders ältere Menschen sollten nicht in Panik verfallen, sondern der Situation mit einem kühlen Kopf und Hausverstand begegnen.

### Was soll ich tun, wenn ich mich fiebrig/krank fühle?

Gehen Sie nicht zum Arzt! Bleiben Sie zuhause und rufen im Zweifelsfall die Gesundheitsberatung unter der Telefonnummer 1450 an, um weitere Schritte zu besprechen.

Das gilt derzeit insbesondere, wenn Sie in Italien (Regionen Lombardei, Venetien, Piemont und Emilia-Romagna), in China oder einem anderen südostasiatischen Land waren!

### Wie verläuft eine Erkrankung?

Die Erkrankung am Coronavirus verläuft unterschiedlich, meistens aber mild und wie bei einer Grippe.

### Wie kann ich mich am besten vor dem Coronavirus schützen?

- Mehrmals täglich Hände mit Seife oder einem alkoholhaltigen Desinfektionsmittel **waschen!**
- Nicht in die Hand husten oder niesen! Verwenden Sie stattdessen ein Papiertaschentuch.
- Vermeiden Sie den Kontakt zu kranken Menschen.

### **So geht richtiges Händewaschen:**

1. *Ausgiebig Seife verwenden.*
2. *Handflächen, Handrücken, Zwischenräume, Daumen und Fingerkuppen einseifen.*
3. *20-30 Sekunden abspülen und mit Papierhandtüchern abtrocknen.*



### Hilft eine Grippemaske?

NEIN, Grippemasken helfen nicht, können aber die Verbreitung durch Niesen und Husten bremsen.

### Kann ich mich über Lebensmittel oder Wasser anstecken?

NEIN, Ansteckung über herkömmliche Lebensmittel ist unwahrscheinlich. Aber rohes Fleisch meiden.

*Drucken Sie dieses Infoblatt aus und verteilen Sie es an Familie und Freunde –Fakten und die richtigen Maßnahmen sind die besten Wege, um sich zu schützen und Ruhe zu bewahren.*

Infoline Coronavirus: 0800 555 621 – 7 Tage die Woche, rund um die Uhr.