

SCHÜTZEN SIE SICH UND IHRE MITMENSCHEN VOR VIRUSINFEKTIONEN.

LÄCHELN STATT HÄNDESCHÜTTELN.

Statt Händeschütteln lieber ein freundliches Lächeln. Um die Ansteckungsgefahr zu minimieren, gibt es viele Handlungsempfehlungen. Auf das Händeschütteln zu verzichten, ist eine davon.

Reinigen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mit einem alkoholhaltige Handreinigungsmittel oder waschen Sie sie mindestens 20 bis 30 Sekunden mit Wasser und Seife. Beides tötet Viren ab, die sich auf den Händen befinden können. Halten Sie ein bis zwei Meter Abstand zu jedem, der hustet oder niest.

Vermeiden Sie es, Augen, Nase und Mund zu berühren. Warum? Die Hände berühren viele Oberflächen und können Viren aufnehmen. Einmal kontaminiert, können die Hände das Virus auf Augen, Nase oder Mund übertragen. Von dort gelangt es in den Körper.

Trinken Sie regelmäßig. Warum? Die Viren dringen über die Mundschleimhaut und die Atemwege in den Blutkreislauf ein. Regelmäßiges Trinken spült die Viren in die Darmflora, in der sie nicht überleben können.

Achten Sie darauf, dass Sie und die Menschen in Ihrer Umgebung eine gute Atemwegshygiene an den Tag legen. Das bedeutet, dass Sie beim Husten oder Niesen Mund und Nase mit dem gebeugten Ellenbogen oder mit Gewebe bedecken. Entsorgen Sie dann das verbrauchte Gewebe sofort.

Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie sich unwohl fühlen. Wenn Sie Fieber, Husten und Atembeschwerden haben, suchen Sie einen Arzt auf. Besuchen Sie ihn aber nicht ohne Voranmeldung (Ansteckungsgefahr im Warteraum), sondern rufen Sie ihn vorher an. Er kann entweder direkt weiterhelfen oder Sie an den nächstgelegenen Spezialisten leiten, der eine Infektion durch den Virus prüfen kann.

Bleiben Sie über die neuesten Entwicklungen informiert. Befolgen Sie die Ratschläge Ihres Arztes, Ihrer nationalen und lokalen Gesundheitsbehörde oder Ihres Arbeitgebers, wie Sie sich und andere schützen können.

Sternpark Gruppe



Lippstadt | Soest | Geseke | Geseke DP | Werl | Oelde | Rheda-Wiedenbrück
Ennigerloh | Feldkirchen | Fürstenfeldbruck | Gilching | Herrsching