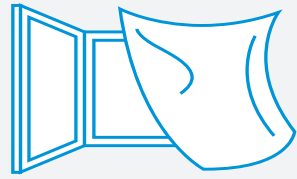


Corona-Krise: So verhalte ich mich richtig



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



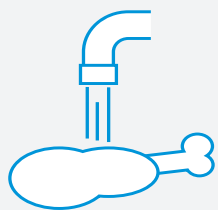
Räume regelmäßig lüften, Küche und Bad regelmäßig reinigen



Menschenansammlungen meiden: Nicht zu Stoßzeiten einkaufen, ÖPNV nur im Notfall benutzen



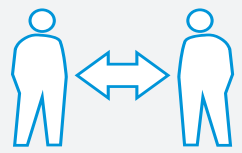
möglichst nicht mit den Händen ins Gesicht fassen



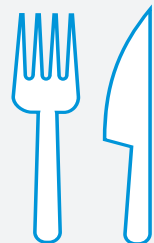
bei Zubereitung von Lebensmitteln auf Hygiene achten



Helfen Sie Menschen, die Hilfe benötigen, bei Einkäufen oder Apothekengängen



ca. 2 Meter Abstand zu möglicherweise Erkrankten halten



keine persönlichen Utensilien wie Besteck oder Handtücher teilen



möglichst von zu Hause arbeiten

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Bei Verdacht auf eigene Erkrankung



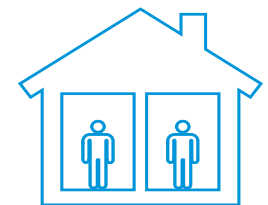
Kontakt und Nähe zu anderen vermeiden
→ zu Hause bleiben



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



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



möglichst nicht mit anderen in einem Raum aufhalten



niemandem die Hand geben, Umarmungen oder anderen Körperkontakt vermeiden



in Einwegtaschentuch oder die Armbüge niesen und husten, dabei von anderen wegdehnen → danach Hände waschen

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Das sind die wichtigsten Corona-Hotlines

Corona-Hotline des Bayerischen Landesamtes für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)
Tel. 09131 / 68 08 - 51 01

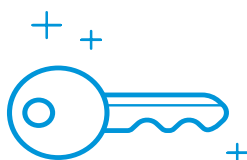
Corona-Hotline der Kassenärztlichen Vereinigung
Tel. 116 117
(rund um die Uhr)

Corona-Hotline des Münchner Kreisverwaltungsreferats
Tel. 089 / 23 34 47 40
(Mo - So von 8 bis 18 Uhr)

Corona-Hotline des Münchner Referates für Gesundheit und Umwelt für medizinisches Fachpersonal und Kontaktpersonen bestätigter Fälle:
Tel. 089 233 / 47819
(Mo - Fr von 8.30 bis 15 Uhr, Sa & So von 10 - 12 Uhr und 14 - 16 Uhr)

Wann wir uns die Hände waschen sollen

Immer nach...



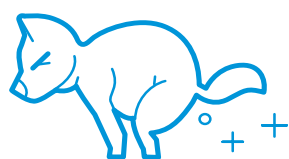
dem Nach-Hause-Kommen



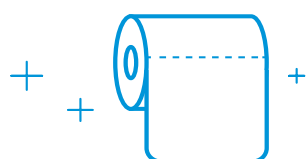
dem Kontakt mit Abfällen



dem Naseputzen, Husten oder Niesen

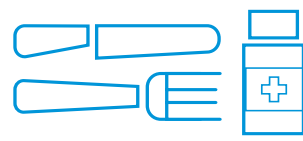


dem Kontakt mit Tieren, Tierfutter oder Kot

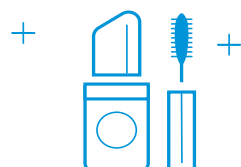


dem Besuch der Toilette; auch nach dem Windelwechseln oder wenn einem Kind beim Toilettengang geholfen wurde

Immer vor...

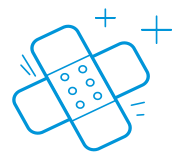


dem Einnehmen von Mahlzeiten oder Medikamenten



dem Hantieren mit Kosmetika

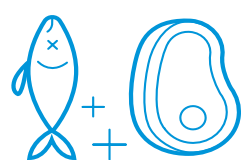
Immer vor und nach...



der Behandlung von Wunden



dem Kontakt mit Kranken



der Zubereitung von Speisen, insbesondere beim Verarbeiten von rohem Fleisch und Fisch

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Kontaktpersonen mit höherem Infektionsrisiko

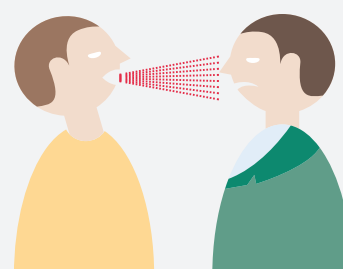
Wer Kontakt mit einem Covid-19-Erkrankten hatte – mindestens zwei Tage bevor bei diesem erste Symptome auftraten –, gilt offiziell als Kontaktperson. Ein höheres Risiko, selbst zu erkranken, haben Kontaktpersonen, die ...



insgesamt mindestens 15 Minuten lang direkten Kontakt zu dem Infizierten hatten, z. B. in einem Gespräch



in der Medizin oder Pflege tätig sind und ohne Schutzausrüstung einen Abstand von weniger als 2 Metern zum Infizierten hatten, z. B. bei einer Untersuchung



direkten Kontakt mit Sekreten oder Körperflüssigkeiten des Infizierten hatten, z. B. beim Küssen oder Anhusten



mit dem Infizierten in dieser Weise zusammen im Flugzeug* waren:

- Passagiere, die – unabhängig von der Flugdauer – in derselben Reihe wie der Infizierte oder in zwei Reihen davor oder dahinter saßen
- Crew-Mitglieder und andere Passagiere, z. B. nach längerem Gespräch

* fand der Flug innerhalb der vergangenen 28 Tage statt, wird die Einleitung einer Nachverfolgung von Kontaktpersonen empfohlen

Quelle: Robert Koch-Institut