KREIS VIERSEN

Kommunales Integrationszentrum Kreis Viersen

HINWEISE ZUM NEUARTIGEN CORONAVIRUS (SARS-COV-2) UND COVID-19

Wie gefährlich ist das neuartige Coronavirus?

- Eine Ansteckung mit dem neuartigen Coronavirus kann zu Husten, Schnupfen, Halskratzen und Fieber, manchmal auch Durchfall führen.
- Nach einer Ansteckung können Symptome bis zu 14 Tage später auftreten.
- Die Infektion ist für die meisten Menschen, einschließlich Kinder, nicht lebensbedrohlich. Bei einem Teil der Betroffenen kann das Virus zu einem schwereren Verlauf mit Atemproblemen und zu Lungenentzündung führen. Todesfälle traten bisher vor allem bei Patienten auf, die älter waren und / oder zuvor an chronischen Grunderkrankungen litten. Für eine abschließende Beurteilung der Schwere der neuen Atemwegserkrankung liegen noch nicht genügend Daten vor.
- Momentan steht noch kein Impfstoff zur Verfügung, der vor dem neuartigen Coronavirus schützt.

Wie wird das neuartige Coronavirus übertragen?

Das neuartige Coronavirus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion. Dies kann direkt über die Schleimhäute der Atemwege geschehen oder auch indirekt über Hände, die dann mit Mund- oder Nasenschleimhaut sowie die Augenbindehaut in Kontakt gebracht werden.

Wie kann man die Übertragung des Coronavirus vermeiden?

Allgemein zu beachten ist …

- Halten Sie beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand – drehen Sie sich am besten weg. Niesen Sie in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch, das Sie danach entsorgen.
- Vermeiden Sie Berührungen, wenn Sie andere Menschen begrüßen und waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife.

Eine gute Handhygiene ist wichtig …

- bei der Ankunft in einer Einrichtung wie Kindertagesstätten oder Schulen,
- nach Pausen und Sportaktivitäten,
- nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten,
- vor der Essenszubereitung und vor dem Essen und
- nach dem Toilettengang.

- Halten Sie die Hände vom Gesicht fern, vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.
- Teilen Sie Gegenstände, die Sie mit ihrem Mund berühren wie z. B. Tassen oder Flaschen nicht mit anderen Personen.
- Teilen Sie Gegenstände wie z. B. Geschirr, Handtücher oder Arbeitsmaterialien, wie z. B. Stifte nicht mit anderen Personen.

Was tun bei Krankheitszeichen?

Erste Krankheitszeichen einer Infektion mit dem neuartigen Coronavirus sind Husten, Schnupfen, Halskratzen und Fieber. Einige Betroffene leiden zudem an Durchfall. Zeigen sich bei Menschen, die sich in einem Gebiet aufgehalten haben, in dem bereits Erkrankungsfälle mit dem neuartigen Coronavirus aufgetreten sind, innerhalb von 14 Tagen die oben beschriebenen Krankheitszeichen, sollten sie unnötige Kontakte zu weiteren Personen meiden und nach Möglichkeit zu Hause bleiben. Betroffene sollten ihre Hausärztin oder ihren Hausarzt per Telefon kontaktieren und das weitere Vorgehen besprechen, bevor sie in die Praxis gehen. Bei Kontakt zu einer Person mit einer solchen Erkrankung sollten sich die Betroffenen an ihr zuständiges Gesundheitsamt wenden. Das zuständige Gesundheitsamt kann über eine Datenbank des Robert Koch-Instituts (RKI) unter https://tools.rki.de/PLZTool/ ermittelt werden.

Diese und weitere Informationen finden Sie auch unter www.infektionsschutz.de und https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html. Nutzen Sie auch die Medien der BZgA, z. B. das Plakat „10 Hygienetipps“, verfügbar in mehreren Sprachen, kostenlos zum Download verfügbar unter https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html.

KREIS VIERSEN

Kommunales Integrationszentrum Kreis Viersen

Verhaltensempfehlungen zum Schutz vor dem Coronavirus im Alltag und im Miteinander

So können Sie sich und andere schützen!

Privates Umfeld und Familienleben

- Bleiben Sie, so oft es geht, zu Hause. Schränken Sie insbesondere die persönlichen Begegnungen mit älteren, hochbetagten oder chronisch kranken Menschen zu deren Schutz ein. Nutzen Sie stattdessen vermehrt die Kommunikation per Telefon, E-Mail, Chats, etc.

  Beachten Sie Besuchsregelungen für Krankenhäuser und sonstige Pflegeeinrichtungen.
- Lüften Sie alle Aufenthaltsräume regelmäßig und vermeiden Sie Berührungen wie z. B. Händeschütteln oder Umarmungen.
- Wenn eine Person in Ihrem Haushalt erkrankt ist, sorgen Sie nach Möglichkeit für eine räumliche Trennung und genügend Abstand zu den übrigen Haushaltsmitgliedern.
- Kaufen Sie nicht zu Stoßzeiten ein, sondern dann, wenn die Geschäfte weniger voll sind oder nutzen Sie Abhol- und Lieferservices.
- Helfen Sie denen, die Hilfe benötigen! Versorgen Sie ältere, hochbetagte, chronisch kranke Angehörige oder Nachbarn und alleinstehende und hilfsbedürftige Menschen mit Lebensmitteln und Dingen des täglichen Bedarfs.

Öffentliche Verkehrsmittel und Reisen

- Nutzen Sie wenn möglich keine öffentlichen Verkehrsmittel, sondern bevorzugen Sie das Fahrrad, gehen Sie zu Fuß oder fahren mit dem eigenen Auto.
- Verzichten Sie möglichst auf Reisen – auch innerhalb Deutschlands. Viele Grenzen sind geschlossen und der Flugverkehr findet nur eingeschränkt statt.

Berufliches Umfeld

- Arbeiten Sie – in Abstimmung mit dem Arbeitgeber – wenn möglich, von zu Hause aus. Halten Sie Treffen klein und kurz und in einem gut belüfteten Raum ab.

  Halten Sie einen Abstand von 1 bis 2 Metern zu anderen Menschen und verzichten Sie auf persönliche Berührungen.
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten möglichst allein (z. B. im Büro) ein.
- Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie krank sind und kurieren Sie sich aus!

Öffentliches Leben

- Meiden Sie Menschenansammlungen (z. B. Einkaufszentren, etc.)
- Besuchen Sie öffentliche Einrichtungen nur, soweit es unbedingt erforderlich ist, wie z. B. Ämter, Verwaltungen und Behörden.
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit auch größere private Feiern und halten Sie ansonsten die Hygieneregeln konsequent ein.

Generell gilt: Schützen Sie sich und andere!

- Halten Sie sich an die Husten- und Niesregeln und waschen Sie sich regelmäßig die Hände.
- Falls Aufenthalte oder Kontakte im öffentlichen Raum erforderlich sein sollten, achten Sie darauf, Abstand zu anderen zu halten. Dies gilt ganz besonders bei sichtbar kranken Menschen, insbesondere bei Atemwegsinfektionen.
- Falls Sie krank sind, sollten Sie das Haus möglichst nicht verlassen. Kontaktieren Sie im Bedarfsfall telefonisch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt und vereinbaren einen Termin.

Gefördert durch:

Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen

Ministerium für Schule und Bildung des Landes Nordrhein-Westfalen