

Um trotz aller Berichterstattung noch ein geregelter Gemeindegemeinschaft zu behalten bitten wir Alle diese einfachen Regeln einzuhalten.

Schützen Sie sich und andere !

„Husten-Etikette“:

➤ Halten Sie beim Husten oder Niesen 1-2 Meter Abstand – drehen Sie sich am besten weg.

➤ Husten und Niesen Sie in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch, das Sie danach entsorgen.



➤ Vermeiden Sie Berührungen, wenn Sie andere Menschen begrüßen



➤ waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife.



➤ greifen Sie sich nach Kontakt mit Personen und Gegenständen nicht ins Gesicht, besonders nicht im Mund-Nase-Bereich!

Erkennen

Erste Krankheitszeichen sind

- **Husten,**
- **Schnupfen,**
- **Halskratzen und**
- **Fieber**



Betroffen sind in der Regel die oberen Atemwege.

Bei einem schweren Verlauf können Atemprobleme oder eine Lungenentzündung eintreten.

Einige Betroffene leiden zudem an Durchfall.

Nach einer Ansteckung können Symptome bis zu 14 Tage später auftreten

Bedenken Sie: **nicht jeder Husten und Schnupfen ist COVID-19 !**

Handeln

- haben Sie sich in einem Gebiet aufgehalten, in dem bereits Erkrankungsfälle aufgetreten sind?
 - hatten Sie Kontakt zu Personen die Erkrankt oder unter Beobachtung sind, bzw. die aus einem Risikogebiet zurückgekehrt sind?
 - Hatten Sie innerhalb von 14 Tagen die oben beschriebenen Krankheitszeichen?
- vermeiden Sie unnötige Kontakte zu weiteren Personen und
- bleiben Sie nach Möglichkeit zu Hause.
- kontaktieren Sie Ihren Hausarzt / Hausärztin **per Telefon** und besprechen Sie das weitere Vorgehen bevor Sie in die Praxis gehen.
- ist Ihr Hausarzt / Hausärztin nicht erreichbar, wenden Sie sich an Ihr zuständiges Gesundheitsamt.

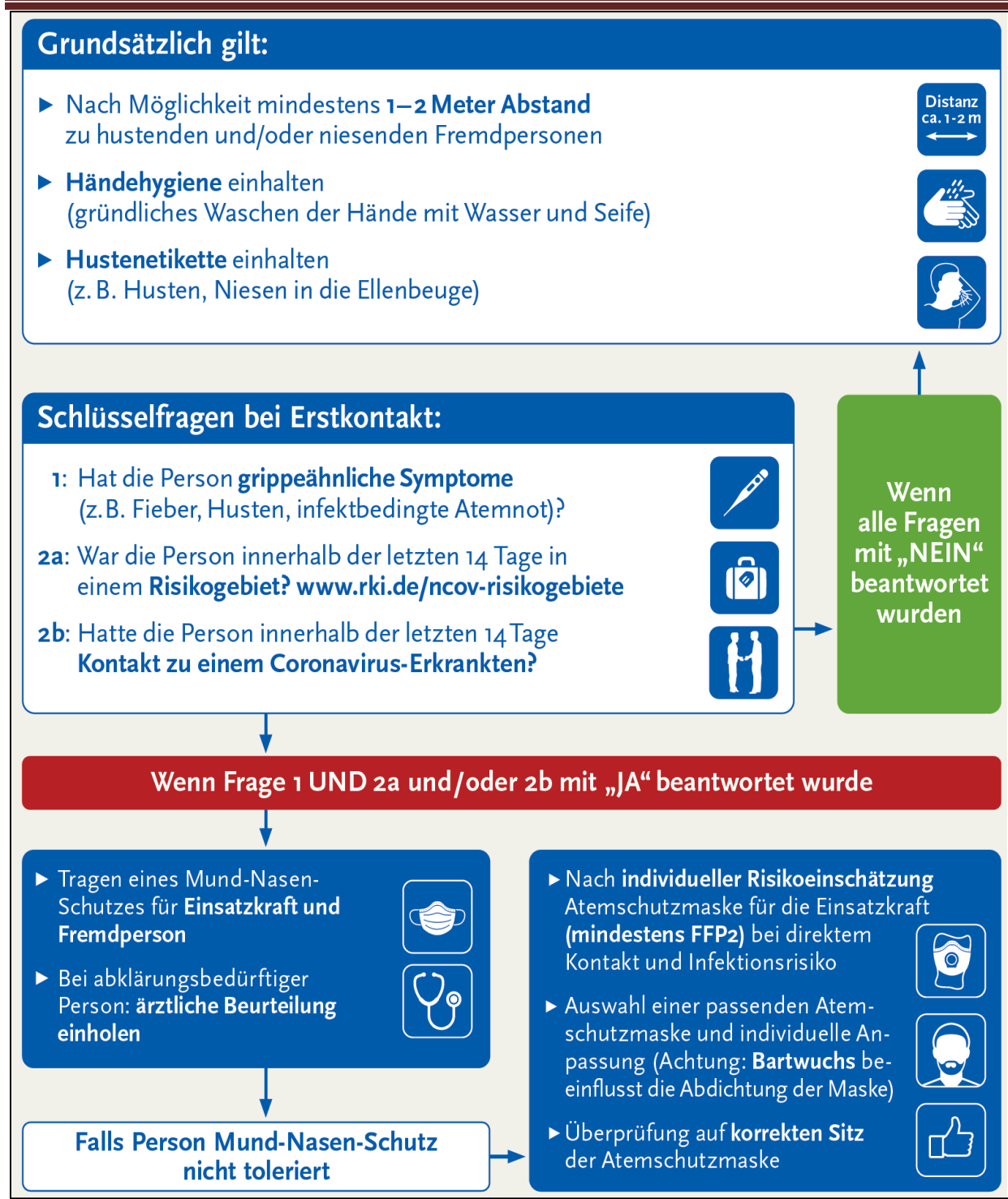
Ihr örtliches Gesundheitsamt:  08331 966870

gesundheitsamt@memmingen.de

Weiteres

- überdenken Sie den Kontakt mit Menschenansammlungen, wenn notwendig beachten Sie die Hygieneregeln
 - lüften Sie regelmäßig die Räume in denen Sie sich aufhalten.
 - erhöhen Sie die Reinigungsfrequenz für oft berührte Oberflächen (Türgriffe, Handlauf, Konferenztische, WC-Anlagen, Küchen, Pausenräume,...), hier reicht der normale Haushalts- und WC-Reiniger.
 - wechseln und waschen Sie Ihre Oberbekleidung öfters als sonst, bes. Hemd, Bluse, Pullover, ... (siehe Hustenetikette)
 - unterstützen Sie, wenn nötig, andere Gemeindemitglieder, Freunde, Nachbarn bei der Verrichtung von täglichen Besorgungen wie Einkauf o.ä.
 - schaffen Sie einen häuslichen Vorrat an wichtigen Medikamenten (bes. für chronisch Kranke)
 - schaffen Sie einen kleinen Vorrat an Hygieneartikel (Seife, Taschentücher,...) und Lebensmittel, um bei eigener Erkrankung Zeit zu gewinnen.
- **tätigen Sie KEINE HAMSTER-EINKÄUFE**

siehe auch: <https://feg.de/gottesdienst-und-infektionsrisiko/>



“Hygienemaßnahmen für nicht medizinische Einsatzkräfte“ nach RKI
 → sinnvoll auch für Sozialarbeiter, Gemeindemitarbeiter, Pastoren,...

Risikogebiete (Stand 2020-03-04)

In China: Provinz Hubei (inkl. Stadt Wuhan)

Im Iran: Provinz Ghom, Teheran

In Italien: Region Emilia-Romagna, Region Lombardei und die Stadt Vo in der Provinz Padua in der Region Venetien.

In Südkorea: Provinz Gyeongsangbuk-do (Nord-Gyeongsang)

(Quelle: rki.de)

Hygiene gegen Viren



**Hände regelmäßig
mit Seife waschen.**



**Hände vom Gesicht
fernhalten.**



**In den Ärmel husten.
Gesicht von anderen
Personen abwenden.**



Regelmäßig lüften.