

## Gemeinsam gesund bleiben!

Die Gesundheit ihrer Teilnehmenden und Kursleitenden liegt Ihrer vhs sehr am Herzen. Bitte, unterstützen Sie uns dabei. Bereits mit einfachen Maßnahmen können Sie helfen, sich selbst und andere vor Ansteckung mit dem neuartigen Coronavirus (COVID-19) zu schützen, Krankheitszeichen zu erkennen und Hilfe zu finden.

### Wie wird das Coronavirus (COVID-19) übertragen?

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

### Wo und was sind Risikogebiete?

Risikogebiete sind Gebiete, in denen eine fortgesetzte Übertragung von Mensch zu Mensch vermutet werden kann. Um dies festzulegen, verwendet das Robert Koch Institut verschiedene Kriterien wie u.a. Erkrankungshäufigkeit, Dynamik der täglich gemeldeten Fallzahlen, exportierte Fälle in andere Länder/Regionen. Aktuelle Informationen zu internationalen Risikogebieten und besonders betroffenen Gebieten in Deutschland finden Sie auf der Seite des Robert Koch Instituts: [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Fallzahlen.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Fallzahlen.html)

Bei Unsicherheit empfehlen wir, sich mit dem örtlich zuständigen Gesundheitsamt (Online-Suche: <https://tools.rki.de/plztool/>) in Verbindung zu setzen, einen Arzt zu kontaktieren oder die 116117 anzurufen.

### Wie kann ich mich und andere vor Ansteckung schützen, Krankheitszeichen erkennen und Hilfe finden?



#### Schützen!

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.



#### Erkennen!

Erste Krankheitszeichen sind Husten, Schnupfen, Halskratzen und Fieber. Einige Betroffene leiden zudem an Durchfall. Bei einem schweren Verlauf können Atemprobleme oder eine Lungenentzündung eintreten. Nach einer Ansteckung können Krankheits-symptome bis zu 14 Tage später auftreten.



#### Handeln!

Haben Sie sich in einem Gebiet aufgehalten, in dem bereits Erkrankungsfälle mit dem neuartigen Coronavirus aufgetreten sind? Sollten innerhalb von 14 Tagen die oben beschriebenen Krankheitszeichen auftreten, vermeiden Sie unnötige Kontakte zu weiteren Personen und bleiben Sie nach Möglichkeit zu Hause. Kontaktieren Sie Ihre\*n Hausärzt\*in per Telefon und besprechen Sie das weitere Vorgehen bevor Sie in die Praxis gehen. Hatten Sie Kontakt zu einer Person mit einer solchen Erkrankung? Dann wenden Sie sich an Ihr zuständiges Gesundheitsamt.

#### Quellen:

Bundesministerium für Gesundheit:

[https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3\\_Downloads/C/Coronavirus/BMG\\_S\\_Coronavirus2\\_DE.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/BMG_S_Coronavirus2_DE.pdf)

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html#c11964>

Bilder: pixabay