

# MERKBLATT

**HERAUSGEBER:**  
Landratsamt Wartburgkreis  
Gesundheitsamt\*  
Erzberger Allee 14  
36433 Bad Salzungen

## **Verhaltensregeln für die Bevölkerung bei einer COVID-19-Erkrankung (Coronavirus) oder eines Verdachts auf eine COVID-19-Erkrankung**

⇒ Beachtung der Infektionshygiene im häuslichen Bereich

### **Allgemeine Hygieneregeln:**

- Vermeiden von Handkontakten, Anhusten, Anniesen
- Vermeiden eines Kontaktes der Hände mit Augen, Nase oder Mund
- Nutzung und sichere Entsorgung von Einmaltaschentüchern
- Empfehlung zu einer regelmäßigen, intensiven Lüftung von Räumen
- häufiges und gründliches Händewaschen, besonders nach Personenkontakten, der Benutzung von Sanitäreinrichtungen und vor der Nahrungsaufnahme, Benutzung von Einmalgebrauchshandtüchern
- Beschränkung des Kontakts mit erkrankungsverdächtigen Personen auf das absolut Notwendige (z.B. die Pflege des Erkrankten), Personen mit einem besonderen Gesundheitsrisiko und Kinder sollten jeglichen Kontakt vermeiden
- Empfehlung für fieberhaft Erkrankte: im eigenen Interesse zu Hause zu bleiben, um weitere Ansteckungen zu verhindern
- Hygienischer Umgang mit Sekreten von Erkrankten
- Verzicht auf den Besuch von Theatern, Kinos, Diskotheken, Märkten, Kaufhäusern bzw. die Vermeidung von Massenansammlungen sowie
- ggf.: Tragen eines einfachen Mund-Nasen-Schutzes in der Öffentlichkeit

***Aktuelle Informationen zur epidemiologischen Lage zum Coronavirus entnehmen sie bitte der Homepage des RKI***

**<http://www.rki.de>**



Infektionen vorbeugen:

# Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

## 1. Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen,
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen,
- ▶ vor den Mahlzeiten,
- ▶ nach dem Besuch der Toilette,
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren.



## 2. Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten,
- ▶ von allen Seiten mit Seife einreiben,
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- ▶ unter fließendem Wasser abwaschen,
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen.

## 3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



## 5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.



## 4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.

## 7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- ▶ Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- ▶ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.



## 6. Wunden schützen

- ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

## 9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- ▶ Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- ▶ Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.



## 8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- ▶ Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- ▶ Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- ▶ Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- ▶ Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.

## 10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.

