

# Wie Sie sich und andere schützen

# CORONA Virus

## Was ist das Coronavirus?

Das Coronavirus ist ein neuartiger Virus, der erstmals in China aufgetreten ist und sich nun auch in Europa / Deutschland ausbreitet.

Beim Menschen verursacht es verschiedene Symptome – von ungefährlichen Erkältungen bis hin zu potentiell tödlich verlaufenden Krankheiten.

## Was sind die Symptome?

Im einfachen Verlauf treten Symptome wie Halsschmerzen, Husten, Schnupfen und Fieber auf. Einige Betroffene klagten auch über Durchfall.

Bei schwereren Verläufen können Atemnot und Lungenentzündungen auftreten.

## Wie werden die Coronaviren übertragen?

- **Von Mensch zu Mensch** (Beim Niesen, Husten oder Sprechen gelangen kleinste Partikel des Nasen-Rachen-Sekrets von Erkrankten in die Luft und können von anderen Menschen in der Nähe eingeatmet werden)
- **Über die Hände** (Befindet sich an den Händen virushaltiges Sekret und werden anschließend Mund, Nase oder Augen berührt, können die Viren über die Schleimhäute in den Körper gelangen)
- **Über verunreinigte Gegenstände** (Die Erreger können auch an Türklinken, Haltegriffen, Treppengeländern oder ähnlichen Gegenständen haften und von dort weiter gereicht werden)

## Haben Sie weitere Fragen?

Wir sind jederzeit gerne für Sie da!  
Ihr Team vom proVida Pflegedienst

Tel 05121 / 60 550 33

info@provida-hi.de



## Wichtige Hygienemaßnahmen:

### • Richtiges Husten & Niesen:

Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens einen Meter Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg. Niesen oder husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch. Benutzen Sie dieses nur einmal und entsorgen Sie es anschließend. Ist kein Taschentuch griffbereit, sollten Sie sich beim Husten oder Niesen die Armbeuge vor den Mund halten und sich ebenfalls dabei von anderen Personen abwenden.

### • Gute Händehygiene:

Meiden Sie möglichst Händeschütteln und halten Sie Abstand zu niesenden oder hustenden Personen. Waschen Sie sich mehrmals täglich die Hände mit warmen Wasser und Seife (mindestens 30 Sekunden einseifen). Fassen Sie sich nicht mit den Händen ins Gesicht.

### Wunden schützen

Decken Sie Verletzungen mit Pflastern oder Verbänden ab.

### • Allgemeine Haushaltshygiene

Reinigen Sie Küche und Bad regelmäßig. Geschirr sollte mit heißem Wasser und Spülmittel gereinigt werden (wenn möglich in der Spülmaschine bei mindestens 60 Grad). Wechseln Sie Spüllappen und Putztücher regelmäßig. Handtücher, Bettwäsche und Unterwäsche sollten bei mindestens 60 Grad gewaschen werden. Lüften Sie Ihre Wohnung mehrmals täglich.

## Was sollten Personen tun, die fürchten sich angesteckt zu haben?

- Beim Auftreten von Erkältungs- oder Grippe-symptomen sollten unbedingt die oben beschriebenen Hygienemaßnahmen eingehalten werden.
- Sollten Sie Kontakt zu einer Person gehabt haben, die nachweislich am Coronavirus erkrankt ist, wenden Sie sich bitte TELEFONISCH an Ihren Hausarzt (außerhalb der Sprechstunden wählen Sie bitte die bundesweite Notfallnummer: 116 117) und/oder an das Gesundheitsamt.

