

# Neuartiges Coronavirus COVID-19

## Mit einfachen Maßnahmen können wir uns und unsere Mitmenschen schützen!

SOZIALVERBAND

**VdK**

BADEN-WÜRTTEMBERG



Folgende Verhaltensregeln helfen dabei, die Ausbreitung von Infektionen mit dem Coronavirus zu verhindern und sorgen damit für eine nachhaltige Entlastung unseres Gesundheitssystems.



### **Keine Panik.**

Deutschland ist gut aufgestellt!



**Hände waschen.** Gründlich und regelmäßig mit warmen Wasser und Seife für 20 bis 30 Sekunden. Desinfektionsmittel verwenden.



**Zuhause bleiben.** Nur für die Arbeit oder für Besorgungen des täglichen Grundbedarfs nach draußen gehen.



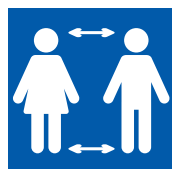
### **Kein Händeschütteln!**

Verzichten Sie ebenfalls auf Umarmungen oder Küsse zur Begrüßung.



### **Einmaltaschentücher**

**verwenden.** Diese gehören anschließend in den Abfalleimer.



**Abstand wahren.** Halten Sie einen Abstand von 1 – 2 Metern zu Ihren Mitmenschen ein.



### **Menschenansammlungen**

**vermeiden.** Reduzieren Sie soziale Kontakte auf ein Mindestmaß, auch wenn Sie sich gesund fühlen!



**Bei Fieber und Husten zuhause bleiben.** Kurieren Sie sich aus!



**Zum Hörer greifen.** Melden Sie sich bei Husten, Fieber, Atembeschwerden telefonisch bei Ihrer Arztpraxis oder der Notfallstation.



**Solidarität zeigen.** Helfen Sie Ihren Mitmenschen, unterstützen Sie sich. Auf der Rückseite zeigen wir Ihnen, wie einfach das geht!



**Frische Luft.** Sie können allein nach draußen sowie mit Menschen, mit denen Sie zusammenleben.



**Sicherheit bei Kontakt mit Risikogruppen.** Achten Sie auf eine sorgfältige Handhygiene.

## Gehören Sie zur Risikogruppe?

Ältere Personen sowie chronisch kranke und immunschwache Menschen sind gefährdeter, an COVID-19 zu erkranken. **Dennoch gilt generell: Bleiben Sie Zuhause!** Denn auch, wenn Sie nicht selbst betroffen sind bzw. keine Krankheitssymptome aufweisen, besteht die Gefahr, dass Sie den Virus in sich tragen und andere anstecken. Bleiben Sie solidarisch und helfen Sie Ihren Mitmenschen, die jetzt nicht mehr nach draußen gehen, um sich selbst und ihre Gesundheit zu schützen.

# #NACHBARSCHAFTSCHALLENGE

**Ich helfe Ihnen!**

## **Liebe Nachbarinnen und Nachbarn,**

gehören Sie zu einer durch die derzeitige Coronavirus-Pandemie betroffenen Risikogruppe (hohes Alter, Immunschwäche oder Vorerkrankungen)? Sind sie aktuell daran gehindert, Ihren alltäglichen Erledigungen nachzugehen? Ich gehöre nicht zu einer Risikogruppe und greife Ihnen gerne unter die Arme, damit Sie nicht mehr als nötig in die Öffentlichkeit gehen müssen.

## **Damit kann ich Ihnen helfen:**

(Einkaufsservice, Bringdienste, Hilfe bei technischen Problemen, Fahrradverleih, Kinderbetreuung, Gassi gehen,...)

---

---

---

---

## **So können Sie mich erreichen:**

Telefon     E-Mail     Briefkasten     Sonstiges

---

---

**Liebe Grüße**

---

SOZIALVERBAND

**VdK**

BADEN-WÜRTTEMBERG



**Bleiben Sie gesund!**