

## #covid19 Nachbarschaftshilfe – Allgemeine Verhaltensregeln



### Biete KEINE Hilfe an, wenn:

#### Du einer Risikogruppe angehörst!

Zu den besonders gefährdeten Personengruppen zählen:

- ältere Personen (mit stetig steigendem Risiko ab etwa 50 bis 60 Jahren),
- Personen mit bestimmten Vorerkrankungen (z.B. des Herzens, der Lunge, Diabetes mellitus, Krebserkrankung),
- Personen mit geschwächtem Immunsystem (z.B. durch Medikamente wie Cortison) oder
- Raucher.

#### Du Sorge hast selbst eine Ansteckungsgefahr darzustellen!

Eine Ansteckungsgefahr besteht nicht nur durch den Coronavirus sondern auch durch andere Krankheiten (z.B. Grippe). Daher bleib bitte zu Hause, wenn

- Du aktuell Krankheitssymptome hast, wie z.B. Fieber, Husten oder Atemnot.
- Du einen persönlichen Kontakt zu einer **im Labor nachgewiesenen mit SARS-CoV-2 infizierten Person** hattest!
- Du in den letzten 14 Tagen in einem **internationalen Risikogebiet bzw. einem in Deutschland besonders betroffenen Gebiet** warst! Eine aktuelle Liste dieser Gebiete findest Du auf der Homepage des Robert Koch-Instituts ([https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Risikogebiete.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete.html))

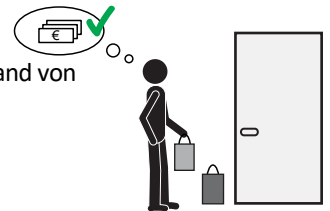
### Vor dem Einsatz:

#### Suche Dir EINEN Haushalt in deiner Nähe, der Hilfe braucht!

1. Es ist wichtig, potentielle Infektionsketten möglichst gering zu halten (insbesondere wenn ein persönlicher Kontakt nicht vermeidbar ist, z.B. bei der Betreuung von Kindern). Hilf daher nach Möglichkeit nur **einem** Haushalt und vermeide sonstige soziale Kontakte.
2. Vermeide es, längere Strecken unterwegs zu sein oder anderen Menschen zu begegnen, um die Möglichkeit einer Ansteckung gering zu halten. So schützt Du nicht nur Dich, sondern vor allem die Personen, um die Du dich kümmerst!

#### Triff klare Absprachen und vermeidet einen persönlichen Kontakt!

Die größte Ansteckungsgefahr besteht bei einem direkten Kontakt mit einer Person im Abstand von weniger als 2 m oder durch Tröpfchenkontakt beim Niesen oder Husten. Besprecht daher am Telefon, in sozialen Medien o.Ä. was genau benötigt wird und wie Übergaben (Geld, Arzneimittelrezepte, Einkäufe etc.) kontaktlos erfolgen können.



### Im Einsatz:

#### Halte Dich an aktuelle Aufforderungen der Behörden!

Neue Informationen zum Virus und der Lage vor Ort erfordern schnelle Maßnahmen zu unserem Schutz. Nur wenn sie von jedem umgesetzt werden, ist ihre Wirksamkeit gewährleistet.



#### Achte auf deine eigene Hygiene!

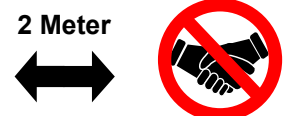
1. Wasche Dir regelmäßig und ausreichend lang (min. 20 Sek.) die Hände. Vor allem vor dem Trinken oder Essen und nach dem Kontakt mit Haustieren oder Türklinken. Versuche Dir nicht ins Gesicht zu fassen und desinfiziere häufig genutzte Gegenstände, wie dein Handy.



2. Trage Einweg-Handschuhe, wenn Du Gegenstände von mit SARS-CoV-2 infizierten Personen entgegennimmst.

#### Halte Abstand zu anderen Leuten!

Versuche einen Abstand von mindestens 2 m zu anderen Personen einzuhalten und vermeide direkten Körperkontakt wie Umarmungen oder Händeschütteln.



#### Halte die Hustenetikette ein!

Huste oder niese nur in Deine Ellenbeuge oder in ein Taschentuch, das danach entsorgt wird. Bitte auch Personen in deinem Umkreis dies zu tun.

