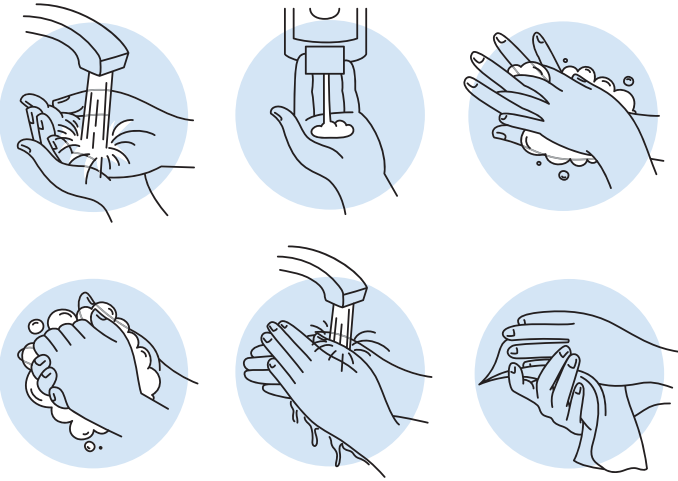


So waschen Sie Ihre Hände richtig:



- 1.** Nass machen: Halten Sie die Hände bei angenehmer Temperatur unter fließendes Wasser
- 2.** Einseifen: Schäumen Sie Ihre nassen Hände gründlich ein. Achten Sie dabei darauf, wirklich alle Bereiche der Hand zu reinigen. Gerne vergessen werden Handrücken, Fingerspitzen, Fingernägel, Fingerzwischenräume und Daumen. Außerdem gilt: Flüssigseife ist hygienischer als Stückseife.
- 3.** Zeit lassen: Nehmen Sie sich zum Einseifen mindestens 20 Sekunden Zeit, damit die Seife wirken kann.
- 4.** Abwaschen: Waschen Sie die Seife unter fließendem Wasser ab. In öffentlichen Waschräumen nutzen Sie zum Schließen des Wasserhahnes ein Tuch oder den Ellbogen.
- 5.** Abtrocknen: Trocknen Sie jetzt Ihre Hände mit einem sauberen Tuch ab. Am hygienischsten sind dabei Einmaltücher. Achten Sie darauf, dass auch die Fingerzwischenräume trocken werden.

Quelle: BZgA

Informieren
Sie sich auch unter:
www.infektionsschutz.de
oder www.rki.de

Allgemeine Fragen rund um das Thema werden unter 0 20 41 / 70 50 80 beantwortet. Die Servicenummer ist montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr zu erreichen.

bottrop.

Stadt Bottrop
Ernst Wilczok Platz 1
46236 Bottrop

www.bottrop.de/coronavirus



Tipps und Hygienemaßnahmen zum Schutz vor Infektionen mit dem Corona-Virus

Liebe Bottroper Mitbürgerinnen und Mitbürger,

Sie alle werden in den letzten Wochen aufmerksam die Entwicklungen rund um internationale und regionale Krankheitsfälle durch das Corona-Virus verfolgt haben. Sofern bisher bekannt, verläuft die Erkrankung ähnlich wie bei der saisonalen Grippe, der Influenza. Kritisch verläuft diese Infektionserkrankung offenbar mit wenigen Ausnahmen eher für ältere Menschen mit Vorerkrankungen und Menschen mit schwacher Konstitution. Grundsätzlich ist unser Gesundheitssystem dabei auf die Behandlung von Formen der Grippe bis hin zur Lungenentzündung, zu der es in anteilig wenigen, schweren Fällen kommen kann, sehr gut vorbereitet.

Das Risiko einer Infektion so gering wie möglich halten

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen die wichtigsten Informationen und Maßnahmen zusammenstellen, die uns bereits helfen, das Risiko einer Erkrankung so gering wie möglich zu halten. Dazu kann jeder von uns etwas beitragen. Wichtig ist, sich an bestimmte Hygieneregeln zu halten, um sich selbst und andere zu schützen und die Verbreitung des Virus zu stoppen. Welche Schutzmaßnahmen wichtig sind, haben wir für Sie zusammengestellt:

Tröpfcheninfektion –

In Taschentuch oder Armbeuge husten oder niesen

Die Viren werden nach den vorliegenden Erkenntnissen durch sogenannte Tröpfcheninfektionen verbreitet. Sie sollten also einen oder zwei Meter Abstand von anderen Menschen halten, wenn diese erkältungsähnliche Krankheitssymptome zeigen. Wenn Sie selbst husten oder niesen müssen, tun Sie dies bitte in ein Einmaltaschentuch oder die Armbeuge, nicht in die Hand.

Benutzen Sie ein Papiertaschentuch nur einmal, entsorgen Sie es umgehend und reinigen Sie anschließend wie beschrieben die Hände.



Händeschütteln und Türklinken meiden, Hände waschen oder desinfizieren!

Vermeiden Sie es, Hände zu schütteln oder Dinge anzufassen, die von vielen anderen Menschen angefasst werden, wie z.B. Türklinken oder auch Einkaufswagen. Der Handel ist gebeten, diese kritischen Stellen häufiger zu reinigen. Ist das Anfassen solcher Flächen im Alltag nicht zu vermeiden, reinigen Sie im Nachgang sobald als möglich Ihre Hände und fassen Sie sich nicht ins Gesicht.

Hände gründlich waschen oder desinfizieren

Die Corona-Viren lassen sich nach aktuellen Erkenntnissen bereits durch sorgfältiges Waschen mit Seife und Wasser von den Händen entfernen. Hand-Desinfektionsmittel sind nicht zwingend notwendig, wenn sie Ihre Hände wie im abgebildeten Beispiel für mindestens 30 Sekunden von Viren freiwaschen. Desinfektionsmittel bieten Ihnen aber eine Alternative für zwischendurch, wenn die Mittel mit den Eigenschaften „viruzid“ oder „begrenzt viruzid“ gekennzeichnet sind. Nehmen Sie Fingerringe lieber ab. Wie Sie alle Stellen der Hand, Zwischenräume, Fingernägel und Handgelenke richtig waschen und abspülen, zeigen die Bilder anbei. Die Wassertemperatur spielt dabei keine Rolle, wenn auch unter kaltem Wasser lange und ausreichend genug gereinigt wird.



Hände vom Gesicht fernhalten

Halten Sie Ihre Hände möglichst von Gesicht und Mund fern, damit Krankheitserreger nicht in Kontakt mit den Schleimhäuten von Mund- und Nase und der Augenbindehaut kommen können.

Hilft ein Mundschutz?

Im Alltag wird das Tragen eines Mund-Nasenschutzes, einer „OP Maske“, nicht empfohlen. Zu den wichtigsten und einfachsten Maßnahmen im Alltag gehören die Händehygiene, die Husten- und Niesetikette sowie das Abstandhalten zu erkrankten Personen.

Krankheitssymptome und was Sie tun sollten, wenn Sie den Verdacht einer Erkrankung haben

Wenn Sie den Verdacht einer Erkrankung haben, kontaktieren Sie vorab telefonisch Ihren Haus- oder Facharzt, oder den ärztlichen Notdienst unter 116117. **Suchen Sie im Verdachtsfall nicht ohne vorherige telefonische Ankündigung die Hausarztpraxis oder die Notfallambulanz der Krankenhäuser auf.**

Hinweise auf die Erkrankung sind meist erkältungsähnliche Symptome wie Atemwegsbeschwerden, vorrangig Husten, Abgeschlagenheit, Kopf- und Gliederschmerzen sowie Fieber. Bei gleichzeitigem Verdacht eines Kontaktes mit einem Erkrankten oder Aufenthalt in einer Region mit erhöhter Erkrankungsquote. Schildern Sie Ihre Symptome und vereinbaren Sie einen Untersuchungstermin. Ihr Hausarzt wird über das weitere Vorgehen entscheiden und alle notwendigen Maßnahmen, gegebenenfalls in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt, einleiten.

Ansprechpartner und Informationsquellen

Die Stadt Bottrop hat eine Sonderrufnummer für Fragen zum Coronavirus eingerichtet. Allgemeine Fragen rund um das Thema werden unter **0 20 41 / 70 50 80** beantwortet. Die Servicenummer ist **montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr** zu erreichen. Sofern eine gesundheitliche Einschätzung zu einer akuten persönlichen Erkrankung erfolgen soll, sollte der Hausarzt angerufen werden! Außerdem steht die **Arzt-rufzentrale unter 116 117** zur Verfügung.

Personen, die aus Risikogebieten zurück nach Bottrop kommen, sind aufgefordert, sich umgehend beim **Infotelefon (0 20 41 / 70 50 80)** zu melden. Damit gegebenenfalls weitere Maßnahmen abgestimmt werden können. Die Hotline ist **montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr** zu erreichen.

Eine Übersicht über die aktuellen Risikogebiete ist im Internet unter **www.rki.de/covid-19-risikogebiete** verfügbar.

