



Gemeinsam der Ausbreitung des Corona Virus entgegenwirken

- Verhaltensempfehlungen zur aktuellen Pandemie -

Trage dazu bei, dass Mitmenschen, Freunde, Verwandte und Deine Familie bestmöglich geschützt sind. Beachte die vier folgenden Punkte:

1. Händehygiene: Gründliches Händewaschen



- **20-Sekunden-Regel:** Handfläche und -rücken, Finger, Nägel ([Video](#)).
- Fasse Dir möglichst wenig ins Gesicht, um etwaige Krankheitserreger nicht über die Schleimhäute von Augen, Nase oder Mund aufzunehmen.
- **Gründliches waschen entfernt 99% der Bakterien und Viren von der Hautoberfläche.**
- Desinfektionsmittel bedarf es im häuslichen Umfeld nicht. Die gründliche Reinigung mit Seife hat den gleichen Effekt.

2. Husten- und Niesregeln: In ein Taschentuch oder alternativ in die Armbeuge



- **Zum Vorteil aller:** Egal, ob infiziert oder nicht, dieses Verhalten verringert die Anzahl und Reichweite der Tröpfchen, die Du sonst in der Umgebungsluft verteilst.

3. Verwendung von Masken

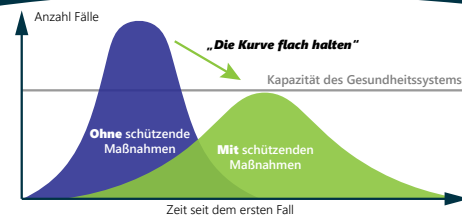


- Das Robert Koch-Institut (RKI) [empfiehlt](#) seit Anfang April das vorsorgliche Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes in der Öffentlichkeit, selbst wenn man keinerlei Symptome hat. Wer **Anzeichen von Symptomen** hat oder eine Person aus einer Risikogruppe betreut, sollte eine vom Arzt empfohlene höherwertige Schutzmaske tragen.

4. Soziale Distanz: körperlichen Abstand halten



- Meide bitte größere **Menschenansammlungen** und verzichte auf das Händeschütteln.
- Halte zu anderen Menschen möglichst **2 Meter Abstand**, vor allem wenn diese sichtbar an einer Atemwegserkrankung leiden.
- Veranstalte keine private Feiern.



Was erreichen wir dadurch?

Ziel ist es, die Übertragungswege für das Virus zu hemmen, damit wir die Anzahl der Neuinfektionen begrenzen können. Stichwort hier: *Die Kurve flach halten*, damit unser Gesundheitssystem nicht an die Kapazitätsgrenze stößt. Weiterhin sollte ein besonderes Augenmerk dem Schutz von Menschen mit Vorerkrankungen sowie Älteren gelten, da bei ihnen die Folgen einer Infektion gravierender ausfallen können.

Perspektiven

Die meisten von uns kommen früher oder (besser) später mit dem Erreger in Kontakt, ob wir nun die Infektion selbst durchleben oder in Zukunft eine Impfung erhalten. Entscheidend ist, dass mindestens 70% der Bevölkerung immun werden. Man nennt das „*Herdennimmunität*“. Dies schützt gleichzeitig diejenigen Menschen, die durch Vorerkrankungen geschwächt sind und deshalb nicht geimpft werden können.

Optimistisch bleiben

Immer auf verlässliche Quellen setzen, wie das [Robert Koch-Institut](#) und die [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung](#), denen wir auch die obigen Informationen verdanken. Hält sich die Mehrheit an diese Empfehlungen, bekommt man die Krise schneller in den Griff. Mit Mitgefühl, Achtsamkeit und Hilfsbereitschaft stehen wir sie gemeinsam durch, auch wenn temporär eine größere soziale Distanz notwendig ist. Darin liegt auch die Chance, als Menschheit wieder näher zusammenzurücken. Fangen wir damit gleich in unserer Nachbarschaft an.

Wir sind gespannt wie Dir unser Infopapier gefallen hat

Wenn Du **Feedback** hast, schreib uns eine E-Mail mit dem Betreff „Pandemie Verhaltensregeln“ an learning@preppo.de und teile Deine Gedanken mit uns.

Mit Sicherheit zu mehr Wohlbefinden
Dein Preppo Team

