

Corona-Virus: So schützen Sie sich!



Ihre Apotheke informiert

Mit einfachen Maßnahmen können Sie dazu beitragen, sich selbst und andere vor der Ansteckung mit dem Corona-Virus zu schützen. Wir haben Ihnen die wichtigsten Tipps zusammengestellt. Überdies erfahren Sie, wie Sie Krankheitszeichen erkennen und wo Sie gegebenenfalls Hilfe finden.

So können Sie sich schützen

- Das Corona-Virus wird vor allem durch Tröpfcheninfektion übertragen – über Speichel oder Nasensekret infizierter Personen.
- Daher: Halten Sie beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand, drehen Sie sich am besten weg. Niesen sollten Sie in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch, das Sie anschließend entsorgen.
- Regelmäßige und gründliche Handhygiene ist jetzt besonders wichtig: gründliches Händewaschen mit Wasser und Seife (auch zwischen den Fingern und an den Fingerspitzen, Daumen nicht vergessen) etwa 30 Sekunden lang; anschließend die Hände abspülen und möglichst eincremen.
- Berührungen beim Begrüßen anderer Menschen gilt es zu vermeiden.
- Beschränken Sie den Kontakt mit Anderen auf das notwendige Minimum und bleiben Sie am besten, wann immer es geht, zu Hause.
- Tragen Sie vor allem in geschlossenen Räumen einen Mund-Nasen-Schutz und halten Sie einen Abstand von mindestens 1,5 Meter zu Ihren Mitmenschen ein.

Daran erkennen Sie eine Erkrankung

- Erste Krankheitszeichen sind Husten und Fieber. Es sind aber auch eine Reihe weiterer Krankheitszeichen wie beispielsweise Schnupfen, Verlust des Geruchs-/Geschmackssinns, Halsschmerzen, Atemnot, Kopf- und Gliederschmerzen sowie allgemeine Schwäche möglich.
- Bei einem schweren Verlauf kann es überdies zu Atemproblemen oder einer Lungenentzündung kommen.
- Im Fall einer Ansteckung können sich Krankheitssymptome bis zu 14 Tage später zeigen.

Dort finden Sie Hilfe

- Wenden Sie sich per Telefon an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt (gehen Sie nicht persönlich in die Praxis) oder kontaktieren Sie den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer 116 117, um das Vorgehen abzusprechen.
- Dies alles gilt insbesondere dann, wenn Sie innerhalb der zurückliegenden 14 Tage Kontakt zu einer infizierten Person hatten. In diesem Fall wenden Sie sich an Ihr zuständiges Gesundheitsamt.
- Informationen finden Sie zudem unter www.infektionsschutz.de
- Gerne beantworten auch wir Ihnen alle Ihre Fragen.