#miteinander

Gemeinsam durch die Corona-Krise

#miteinander –
Schütze deine Familie und Freunde!

Bei uns leben Jung und Alt oft unter einem Dach. **Leben Sie so, dass wir die Älteren und Kranken schützen.** Achten Sie auf die Hygiene in den eigenen vier Wänden – ganz besonders im Kontakt mit vorerkrankten und älteren Personen im Haus.

Hände waschen!
Für 20-30 Sekunden mit Seife, nach Personenkontakt, nach dem Einkaufen, nach Auspacken des Einkaufs oder nach Besuch der Arztpraxis mit Seife! Vor und nach Personenkontakt. Unsere beste Alltagswaffe gegen Viren!
20 Sekunden = 2 x „Happy Birthday To You"

Lüften!
Fenster ganz öffnen – mehrmals täglich Stoßlüften! Vor allem nachdem Sie sich um Risikopersonen gekümmert haben! Bessere Bedingungen für Sie, schlechtere Bedingungen für Viren…

Viren auf Flächen ausbremsen…
Oft genutzte Türklinken regelmäßig säubern und eventuell desinfi zieren. Vor allem im Umfeld von Risikopersonen besonders gründlich sein.

Wenn's läuft: „Richtig" husten und niesen…
… in die Armbeuge oder besser in ein Taschentuch! Danach Händewaschen nicht vergessen!
Und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.

Weniger Liebe ist gerade mehr Liebe…
Abstand halten! Mindestens 1,5 Meter!
Reduzieren Sie den Körperkontakt auch im Haushalt auf ein notwendiges Minimum.
Im Umgang mit Risikopersonen können Schutzhandschuhe und Mundschutz sinnvoll sein.

Husten, Fieber, Kopfschmerzen?
Stürmen Sie nicht direkt in eine Praxis! Rufen Sie vorher Ihren Hausarzt oder die 116 117 an.
Haben Sie Geduld beim Anrufen, die Telefonleitungen sind überlastet. Tragen Sie beim Verlassen der Wohnung Mundschutz. Es reicht auch ein Schal. Bleiben Sie zuhause, meiden Sie jeden persönlichen Kontakt zu anderen Menschen (auch Familienmitglieder). Einkäufe können vor die Haustür gestellt werden. Personen, die ihre Eltern pflegen, immer Mundschutz tragen. Auch hier reicht ein Schal oder Tuch aus.

Personen über 60 Jahre und Vorerkrankte haben ein deutlich erhöhtes Risiko, einen schweren Krankheitsverlauf von Covid-19 zu nehmen. Sie müssen besonders häufig und besonders lange intensivmedizinisch betreut werden. Lassen Sie es uns am besten erst gar nicht so weit kommen.

DANKE FÜR IHRE MITHILFE!

Dr. Schwarz und Dr. Möckel

steinberg am see

Weitere Informationen finden Sie auf der Rückseite.

Rund um Corona
Wichtige Kontakte auf einen Blick

Praxis Dr. Schwarz/ Dr. Möckel
0 94 31 / 74 75 0

Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst
116 117

Bürgertelefon des Landkreises Schwandorf
0 94 31 / 471 - 150

Kinder-Notbetreuung für Eltern, die in der Gesundheitsversorgung oder der „kritischen Infrastruktur" tätig sind
Kita St. Martin 50 332
Schule 50 893 bzw. 74 520

Einkaufshilfe von Burschenverein
0 15 1 / 54 38 57 79

Hotlines für einsame Menschen (kostenfrei)
Silbernetz 0 800 / 4 70 80 90
Retla e.V. 0 89 / 18 91 00 26

Weitere Informationen
www.steinbergamsee.de
www.landkreis-schwandorf.de
www.rki.de

INFORMATION - INTERNATIONAL
معلومات باللغة العربية, Information in English, Informacje w języku polskim, Informații în limba română, Informácie v slovenskom jazyku, Információ magyarul (…)
www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus

steinberg am see