

## Empfehlungen zu Grippe- und Corona-Viren:

Stand: 10.03.2020

### Vorbeugung:

- Halten Sie möglichst 2 m Abstand von ihrem Gegenüber.
- Vermeiden Sie Händeschütteln und/oder freundschaftliche Umarmungen.
- Husten Sie ihrem Gegenüber abgewandt und in die Ellenbeuge.
- Verwenden Sie Papiertaschentücher möglichst nur einmal.
- Waschen Sie sich regelmäßig gründlich die Hände (über 20 Sekunden).
- Wenn Sie die Möglichkeit haben, desinfizieren Sie sich Ihre Hände (Einwirkzeit mindestens 30 Sekunden).
- Vermeiden Sie Menschenansammlungen (Veranstaltung mit vielen Personen, Schlange stehen...).
- Vermeiden Sie möglichst öffentliche Verkehrsmittel.
- Wenn Sie 60 Jahre oder älter sind, oder zu einer Risikogruppe gehören, lassen Sie sich gegen Grippe, Lungenentzündung und Gürtelrose impfen.
- Bevorzugen Sie große, gut belüftete Räume.
- Sorgen Sie für ausreichenden Schlaf, um Ihr Immunsystem zu stärken.

### Verhalten bei Erkältungssymptomen und Fieber:

- **Bleiben Sie zu Hause!**
- Rufen Sie Ihren Hausarzt an und bitten um eine Krankschreibung.
- Rufen Sie Ihren Arbeitgeber an und melden Sie sich krank.
- Bitten Sie Ihren Hausarzt, die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung an den Betrieb zu schicken oder zu faxen.
- Wenn Sie Medikamente brauchen, **telefonieren** Sie mit Ihrem Hausarzt.
- Wenn Sie Lebensmittel oder andere Unterstützung brauchen, nehmen Sie mit Ihren Freunden/Nachbarn und ggf. mit Ihrem Arbeitgeber telefonisch Kontakt auf.
- **Rachenabstriche** zur Unterscheidung zwischen Virusgrippe oder Convid-Erkrankung machen nur Sinn bei Patienten, die Fieber (über 38° Celsius; in der Achselhöhle über 37,5° Celsius) haben **und** die aus einem Risikogebiet kommen oder unmittelbar Kontakt mit Convid-Patienten oder Convid-Verdächtigen hatten.
- Wenn Sie dringende, ärztliche Behandlung benötigen und der Hausarzt nicht erreichbar ist, rufen Sie die bundeseinheitliche Rufnummer des ärztlichen Notdienstes 116 117 an.
- Wenn Sie unter schwerer Luftnot leiden, rufen Sie die 112 an und geben Sie an, dass gegebenenfalls bei Ihnen Verdacht auf eine Corona-Infektion besteht.