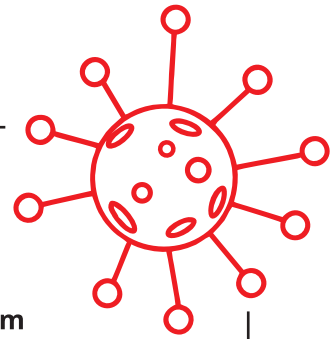
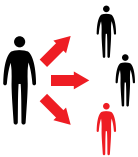


# CORONAVIRUS

## Infektionen vorbeugen



In den letzten Wochen beobachten wir alle Berichte über die Verbreitung von **COVID-19**. Wir erinnern Sie an die wichtigsten Regeln bei der Virenprävention. Wir wenden uns an Sie, gemeinsam für unsere eigene Sicherheit und Gesundheit zu sorgen.



### Vermeiden Sie Menschenansammlungen

Minimieren Sie die Anzahl der potenziellen Kontakte - sie fördern die schnelle Verbreitung der Infektion. Reduzieren Sie die Teilnahme an Ausstellungen, Shows, Konferenzen, Messen und Konzerten. Wenn möglich – verzichten Sie auf sie für eine Zeit.



### Wachsam sein und reagieren

Achten Sie auf Ihre Gesundheit. Wenn Sie husten oder niesen, bedecken Sie Mund und Nase mit dem Ellenbogen oder einem Taschentuch. Achten Sie auf Ihre Körpertemperatur. Seien Sie nicht gleichgültig - wenn Sie irgendwelche beunruhigenden Symptome (auch die von anderen) feststellen, schlagen Sie vor, zu Hause zu bleiben und den Arzt zu kontaktieren. Wenn in Ihrer Umgebung Personen husten und/oder niesen, halten Sie einen Mindestabstand von 1-1,5 m zu ihnen ein.



### Gesund essen

Verwenden Sie eine ausgewogene Ernährung, um Ihre Immunität zu stärken. Essen Sie Obst und Gemüse. Vergessen Sie nicht, sie vor dem Essen zu waschen! Trinken Sie auch viel Wasser und achten Sie auf eine angemessene Vitaminzufuhr.



### Auf dem Laufenden bleiben

Sehen Sie sich die aktuellen Berichte über Coronavirus an. Verlassen Sie sich ausschließlich auf verifizierte Informationen aus zuverlässigen, glaubwürdigen Quellen. Dazu gehören das Bundesministerium für Gesundheit oder zuständige Landesbehörden. Denken Sie daran - nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation ist das Coronavirus in den meisten Fällen eine ernsthafte Bedrohung für Leben und Gesundheit. Der Zustand des Körpers und eine angemessene Prävention sind wichtig.



### **Verantwortlich sein**

Ihre Gesundheit (wie auch die Ihrer Familie und der Menschen in Ihrer Umgebung) liegt in Ihren eigenen Händen. Daher ist es wichtig, dass sich jeder an die festgelegten Regeln hält. Dadurch wird das Risiko der Verbreitung der Krankheit verringert.



### **Auf Hygiene achten**

Denken Sie daran, dass das Virus durch Tröpfchen übertragen wird, d. h. beim Husten, Niesen oder Sprechen.

### **Deshalb erinnern wir Sie daran:**

- Waschen Sie Ihre Hände häufig mit Wasser und Seife (mindestens 30 Sekunden).
- Vermeiden Sie es, Ihre Augen, Nase und Mund zu berühren.
- Achten Sie auch auf die Hygiene an Ihrem Arbeitsplatz (dies gilt nicht nur für Schreibtische oder Tische, sondern auch für Oberflächen wie Tastaturen, Computermäuse oder Telefone. Tauschen Sie keine persönliche Ausrüstung (einschließlich eines Kulis) mit anderen Mitarbeitern aus.
- Treffen einschränken (intern und extern). Ersetzen Sie, wenn möglich, reale Sitzungen durch ferne Sitzungen. Wenn eine Besprechung notwendig ist - Hygienevorschriften sind zu beachten. Begrenzen Sie den Körperkontakt, z.B. Händeschütteln vermeiden.
- Denken Sie auch daran, dass die meisten Träger keine eindeutigen Symptome zeigen, so dass es sich lohnt, einen Sicherheitsabstand von 2 m einzuhalten.
- Setzen Sie die anderen nicht einem Risiko aus. Wenn Sie aus Ländern mit Coronavirus zurückgekehrt sind oder den Verdacht haben, dass Sie Kontakt mit infizierten Menschen hatten und mindestens eines der folgenden Symptome haben: Fieber, Husten, Atembeschwerden, Muskelschmerzen - bleiben Sie zu Hause und vermeiden Sie den Kontakt mit anderen Menschen. Rufen Sie eine Pflegeberatung in Ihrer Stadt an oder rufen Sie die Notrufnummer 112 für weitere Anweisungen an.