Deutsches Rotes Kreuz

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer vom Rotkreuzkurs Erste Hilfe!
Wir freuen uns sehr, dass wir Sie in einem unserer Bildungsangebote begrüßen und mit Ihnen einen interessanten Kurs erleben durften. Mit den folgenden Informationen möchten wir Ihnen aus aktuellem Anlaß wichtige Verhaltens- und Hygienetipps sowie verlässliche Informationsquellen rund um das Thema Hygiene mit auf dem Weg geben. Kopieren und verbreiten Sie diese gerne über den abgebildeten QR-Code auch in ihrem Familien-, Freundes-, Bekannten- und Kollegenkreis.

Verbreiten Sie diese Informationen gerne durch einen Hinweis auf diese Option bzw. durch das Scannen des hier abgebildeten QR-Codes in ihrem Familien-, Freundes-, Bekannten- und Kollegenkreis.

- Auf Händeschütteln wird verzichtet
- Vermeiden von Anniesen und Anhusten (erfolgt immer mit Abstand zu anderen und von anderen Personen abgewendet, in Einmal-Taschentuch, wenn nicht vorhanden in Ellenbeuge)
- Benutzte Taschentücher werden nach einmaligem Gebrauch entsorgt (möglichst Mülleimer mit Deckel vorhalten)
- Regelmäßiges richtiges Händewaschen mit Wasser und Seife unter Beachtung der richtigen Technik uns Einwirkzeit ist eine ausreichend adäquate Hygienemaßnahme. Durchführen v. A. wenn Sie nach Hause kommen, nach jeder Verschmutzung, nach Kontakt mit Müll, nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten, während einer Erkrankung (z.B. Erkältung), nach Kontakt mit erkrankten Personen, Kontakt mit Tieren, vor, während und nach der Nahrungszubereitung (z.B. Fleischzubereitung), nach Besuch der sanitären Anlagen
- Benutzte Taschentücher nicht herumliegen lassen oder auf den Boden werfen. Nicht in die Hose, Jackentasche oder die Rocktasche stecken. Nicht sammeln, sondern im Abfalleimer (mit Deckel) entsorgen
- Sofern auf eine hygienische Händedesinfektion nicht verzichtet werden soll/ möchte: Bei Durchführung ebenfalls auf korrekte Durchführung (Herstellerangaben zur Anwendung auf der Flasche beachten) achten: ausreichende Menge (3ml) , Verteilung auf der gesamten Hand mittels entsprechender Vorgehensweise), Einwirkzeit (30 Min.)
- Ggf. können Sie einen Zeitmesser vorhalten. Es eignet sich übrigens auch den Refrain von Biene Maja oder 3mal Happy Birthday in Gedanken zu singen, um die 30 Sekunden für Hände waschen/ Hände desinfizieren einzuhalten

- Vermeiden der Berührung des eigenen Gesichts (insbesondere Mund, Nase und Augen); lange Haare/ Haarsträhnen sind möglichst zusammen zu binden (Zopf, hochstecken)
- Intensive Raumlüftung (mindestens fünf Mal täglich)
- Eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise können immer empfohlen werden
- Eine angemessene individuelle Bevorratung (ca. 14 Tage), unter anderem an Lebensmitteln und Hygieneartikel ist gem. der Selbsthilfe-befähigung der Bevölkerung immer und unabhängig von der aktuellen Situation empfehlenswert

Im Verdachts- bzw. Krankheitsfall

- Vermeiden von Kontakten zwischen erkrankten und gesunden Personen
- Ausreichend Abstand (mind. 2 Meter) zu (möglicherweise) erkrankten Personen einhalten
- Aufenthalt zu Hause im Erkrankungsfall: Beratung/ telefonischen Kontakt zum Hausarzt, dem Ärztlichen Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) unter 116 117 oder weiteren (über- bzw. regionalen) Telefonberatungsstellen herstellen (einige Bundesländer und Krankenkassen haben Hotlines für Bürger geschaltet), z.B. Hotline Coronavirus des Bundesgesundheitsministeriums (BMG): 030 / 346 465 100, regionale Informationsstellen und Hotline über Google Suche „Corona-Hotline-Bürgerservice- jeweiliges Bundesland eingeben“, um weiteres Vorgehen abzusprechen
- Mögliche Nachbarschaftshilfe organisieren: Verabreden Sie mit Personen in Ihrer Umgebung gegenseitige Hilfe „für den Fall einer möglichen Quarantäne“, z.B. tel. Einkaufsbedarf angeben, Einkäufe vor der Wohnungstür ablegen etc.

Deutsches Rotes Kreuz

Liste mit empfehlenswerten Links

Tagesaktuelle Informationen und Antworten auf häufig gestellte Fragen zum neuartigen Coronavirus (SARS-CoV-2) (in deutsch, englisch, leichter und Gebärdensprache):

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/buergertelefon.html

https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html

Informationsmaterialien und Informationen (zum Download oder Bestellen)
Hygienetipps der BZgA in mehreren Sprachen. Informationsmaterialien, Plakate und Aufkleber für Sanitärräume, Materialien für die spielerische Früherziehung. In der Mediathek können thematische Printmedien für unterschiedliche Anlässe u herunterladen oder kostenlos bestellt werden (z.B. Printmaterialien zur Hygiene, Aufkleber Richtiges Händewaschen, Richtig niesen und husten, Poster 10 Hygienetipps, Informationen zum Hygieneverhalten für Eltern erhältlich in den Sprachen Deutsch, Türkisch, Russisch, Englisch und Arabisch, Informationsquelle für Infektionskrankheiten, z.B. Tröpfcheninfektion, Kindgerechtes Material, z.B. für Kindertagesstätten und Schulen)

https://www.infektionsschutz.de/

https://www.infektionsschutz.de/mediathek/printmaterialien.html

Ratgeber Gesundheit für Asyl Suchende in Deutschland (Deutsch, Englisch, Arabisch)

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/A/Asylsuchende/Ratgeber_Asylsuchende_D_web.pdf

Hygienetipps für den privaten Wohnbereich
z. B. Haushalt, Küche, Lebensmittel, Toilette, Hygiene mit Tieren

https://www.infektionsschutz.de/hygienetipps/toilettenhygiene.html

Desinfektionsschutz-Einsatz, genau und richtig anwenden

- Wann ist es sinnvoll, (Haut-) Desinfektionsmittel im Privathaushalt zu verwenden?
- Wie wende ich Desinfektionsmittel richtig an?

https://www.infektionsschutz.de/hygienetipps/desinfektionsmittel.html

Aktuelle Seite des RKI zum neuartigen Coronavirus
z. B. Informationen über das Virus, z. B. Was sind Coronaviren, Übertragungswege, Inkubationszeit, Informationen zur aktuellen Risikobewertung, Fallzahlen, FAQs

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html

Bleiben Sie gesund. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen!

Ihr Deutsches Rotes Kreuz