





## Virusinfektionen – Hygiene schützt!

Mit einfachen Maßnahmen können Sie helfen, sich selbst und andere vor Infektionskrankheiten zu schützen.

### Die wichtigsten Hygienetipps:

-  **Halten Sie ausreichend Abstand von Menschen, die Husten, Schnupfen oder Fieber haben – auch aufgrund der andauernden Grippe- und Erkältungswelle.**
-  **Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch – und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.**
-  **Halten Sie die Hände vom Gesicht fern – vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.**
-  **Waschen Sie regelmäßig und ausreichend lange (mindestens 20 Sekunden) Ihre Hände mit Wasser und Seife – insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten.**

**Ihr Hausarzt oder das Gesundheitsamt  
helfen Ihnen gerne weiter.**

**Haben Sie noch Fragen?  
Dann rufen Sie uns an:**

**05681 - 775 123**

**Kreisausschuss Schwalm-Eder-Kreis  
Fachbereich 53.3  
Öffentliche Hygiene und Seuchenbekämpfung  
Hans-Scholl-Str. 1 | 34576 Homberg (Efze)**

**[www.schwalm-eder-kreis.de](http://www.schwalm-eder-kreis.de)**



**SCHWALM-EDER-KREIS**

**Service-Hotline:  
05681 775 123**

**Information  
Coronavirus  
(COVID-19)**



**SCHWALM-EDER-KREIS**

## Das neuartige Coronavirus

Coronaviren können Menschen infizieren und verschiedene Krankheiten verursachen: von gewöhnlichen Erkältungen bis hin zu schwerwiegend verlaufenden Infektionen der Atemwege.

COVID-19 (so heißt die durch das Virus verursachte Erkrankung) ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Es wurden auch Fälle bekannt, in denen sich Personen bei Betroffenen angesteckt haben, die nur leichte Symptome gezeigt hatten.

### Wie wird das Coronavirus übertragen?

Das neuartige Coronavirus (SARS-CoV-2) ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion. Dies kann direkt von Mensch zu Mensch über die Schleimhäute der Atemwege geschehen oder auch indirekt über Hände, die dann mit Mund- oder Nasenschleimhaut sowie der Augenbindehaut in Kontakt gebracht werden.

### Welche Symptome werden durch das Coronavirus ausgelöst?

Wie bei anderen die Atemwege betreffenden Erregern, kann eine Infektion mit dem neuartigen Coronavirus zu Symptomen wie Husten, Schnupfen, Halskratzen und Fieber führen, einige Betroffene leiden auch an Durchfall.

### Wie lange dauert die Inkubationszeit?

Derzeit wird davon ausgegangen, dass die Inkubationszeit (die Zeitspanne von der Ausbreitung bis zum Auftreten der ersten Krankheitszeichen) bis zu 14 Tagen beträgt.

## Welche Regelungen sind in Kindergärten, Schulen und weiteren Gemeinschaftseinrichtungen zu beachten?

Bitte schicken Sie Ihre Kinder nicht in die Schule oder den Kindergarten, wenn

- **grippeähnliche Krankheitssymptome auftreten oder**
- **der Verdacht besteht, dass ein Kontakt mit Coronavirus infizierten Personen bestand.**

Beim Auftreten von Krankheitssymptomen der Atemwege sollten Sie eine Ärztin oder einen Arzt kontaktieren.

### Wichtiger Hinweis:

Es ist wichtig, dass Sie Ihre Hausarztpraxis zunächst telefonisch kontaktieren, um das weitere Vorgehen zu besprechen.

## Wie schütze ich meine Kinder, mich und andere vor Ansteckung?

### Die 6 wichtigsten Hygieneregeln:

#### 1. Regelmäßig Hände waschen

- wenn Sie nach Hause kommen,
- vor der Zubereitung von Speisen,
- vor den Mahlzeiten,
- nach dem Besuch der Toilette,
- nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen sowie
- vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten.

#### 2. Hände gründlich waschen

- Hände unter fließendem Wasser von allen Seiten einseifen,
- dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- unter fließendem Wasser abwaschen und
- mit einem sauberen Tuch trocknen.

#### 3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.

#### 4. Richtig Husten oder Niesen

- Halten Sie beim Husten oder Niesen Abstand von anderen und drehen Sie sich weg.
- Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.

#### 5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- kurieren Sie sich zu Hause aus,
- verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind,
- halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette und
- benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.

#### 6. Regelmäßig lüften

Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.