

# FREIZEIT, ABER SICHER!

Zusammenkommen in Corona-Zeiten? Ja! Wenn wir uns alle an folgende Regeln halten:



## Überall Abstand halten – mindestens 1,5 m

- ▶ z. B. auf dem Weg zur Einrichtung
- ▶ in öffentlichen Verkehrsmitteln
- ▶ in der Einrichtung



## Hände gründlich und regelmäßig mit Seife waschen

- ▶ z. B. bei der Ankunft in der Einrichtung oder zu Hause
- ▶ nach dem Toilettengang
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- ▶ vor dem Essen



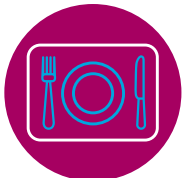
## Mund-Nasenschutz tragen

- ▶ in Bus, Bahn und Geschäften (Pflicht)
- ▶ trotzdem unbedingt Mindestabstand halten



## Besser nicht anfassen

- ▶ das eigene Gesicht
- ▶ die Hände oder Gesichter von anderen
- ▶ Türgriffe, Schalter, Fahrstuhlknöpfe, Geländer – stattdessen Ellbogen oder Gegenstand benutzen



## Essen und trinken

- ▶ mindestens 1,5 m Abstand halten
- ▶ nicht mit anderen Essen oder trinken teilen oder tauschen



## Beim Husten und Niesen

- ▶ Regeln auf der Rückseite beachten



## Wegeführung beachten

- ▶ z. B. Markierungen auf dem Boden, Schilder oder Hinweise an Türen



## Wenn ihr euch krank fühlt

- ▶ z. B. bei Halskratzen, Husten, Fieber und Frieren
- ▶ zuhause bleiben

Wie steckt das  
Coronavirus an?

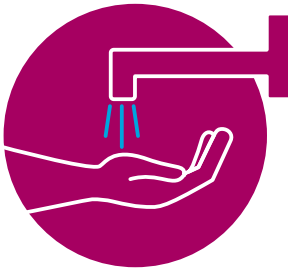
Das Coronavirus überträgt  
sich von Mensch zu  
Mensch – meist über  
kleinste Tröpfchen, etwa  
beim Sprechen, Husten,  
Niesen oder Berühren  
des Gesichts.

Der Kontakt mit Dingen  
wie Türklinken, Griffen,  
Schaltern oder Telefonen  
und Kopfhörern von  
anderen kann eventuell  
ebenso zu einer  
Übertragung führen.

**DANKE FÜRS MITMACHEN!**

# SO FUNKTIONIERTS

## HÄNDE GRÜNDLICH WASCHEN



Ärmel hoch und Hände komplett nass machen.



20 bis 30 Sekunden einseifen – auch zwischen den Fingern und an den Fingerspitzen.



Seifenschaum gut abspülen.



Hände ordentlich mit Einmaltuch abtrocknen.

## RICHTIG NIESEN UND HUSTEN



In die Armbeuge oder ein Taschentuch husten oder niesen – bei genügend Abstand zu anderen.



Zum Naseputzen ein frisches Papiertaschentuch nehmen und direkt danach in den Mülleimer werfen.



## DEN MUND-NASENSCHUTZ KORREKT BENUTZEN



Hände vor dem Aufsetzen und Abnehmen der Maske mit Seife waschen.



Maske beim Aufsetzen, Tragen und Abnehmen nur an den Schlaufen / Bändern anfassen. Der Stoff bedeckt Nase, Mund und Kinn und liegt eng an den Rändern an.



Stoffmasken nach Durchfeuchtung durch Atemluft oder nach einem Tag wechseln. Bis zum Waschen (60°) luftdicht, z. B. in extra Beutel oder Behältnis, aufbewahren.



Einwegmasken (FFP/MNS) nach dem Tragen oder bei feucht gewordener Oberfläche wegwerfen.