

Informationen über das Corona-Virus

Wie können Sie sich vor einer Ansteckung mit dem Corona-Virus schützen? Eine gute Hygiene ist sehr wichtig.

Das sind die wichtigsten Hygiene-Regeln:

- Husten Sie nicht in die Richtung von anderen Menschen!
- Niesen Sie nicht in die Richtung von anderen Menschen!
- Drehen Sie sich beim Husten und Niesen von anderen Menschen weg.
- Halten Sie mindestens einen Meter Abstand von anderen Menschen. Ein Meter ist etwas länger als ein Arm.
- Wenn Sie husten oder niesen müssen, dann benutzen sie ein Taschentuch dafür. Benutzen Sie das Taschentuch nur einmal und werfen Sie es danach weg.
- Sie müssen husten oder niesen und haben kein Taschentuch? Dann halten Sie sich die Armbeuge vor Mund und Nase. Die Armbeuge ist die Innenseite vom Ellenbogen.
- Wichtig: Hände waschen! Waschen Sie sich immer gut die Hände. Besonders nach dem Husten oder Niesen und vor dem Essen. Waschen Sie immer für mindestens 20 Sekunden die Hände.

Beachten Sie auch diese Regeln:

- Vermeiden Sie es anderen Menschen die Hand zu geben. Umarmen Sie keine andere Person.
- Halten Sie mindestens einen Meter Abstand von Menschen, die husten oder niesen. Ein Meter ist etwas länger als ein Arm. Machen Sie regelmäßig die Fenster auf. So kommt frische Luft in den Raum.
- Einige Menschen können sich schneller anstecken. Zum Beispiel ältere Menschen. Ältere Menschen müssen besonders geschützt werden.
- Vermeiden Sie Orte, an denen viele Menschen sind.

Ich glaube, ich habe das Corona-Virus. Was muss ich jetzt tun?

Sie müssen die Hygiene-Regeln befolgen. Und Sie müssen einem Arzt Bescheid sagen. Zum Beispiel Ihrem Hausarzt. Wichtig: Rufen Sie zuerst bei Ihrem Arzt an! Gehen Sie nicht direkt in die Arztpraxis. Die Mitarbeiter der Arztpraxis werden Ihnen genau sagen, was sie tun sollen.

Wichtige Telefonnummern:

Gesundheitsamt Ortenaukreis: 0781 805 9695

Gesundheitsamt Freudenstadt: 07441 9204 107

Landesgesundheitsamt Stuttgart: 0711 904 39 555

Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg: 116 117 (Ohne Vorwahl)