

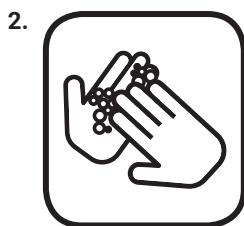
Coronavirus (SARS-CoV-2)

Prävention: Wie kann man sich vor einer Ansteckung schützen?

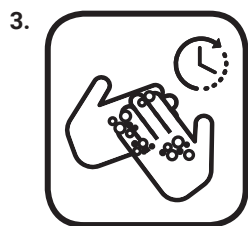
Hände gründlich waschen



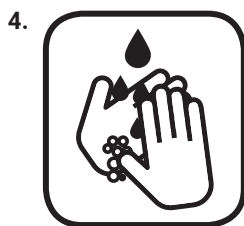
Halten Sie die Hände zunächst unter fließendes Wasser. Die Temperatur können Sie so wählen, dass sie angenehm ist.



Seifen Sie dann die Hände gründlich ein – sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Denken Sie auch an die Fingernägel. Hygienischer als Seifenstücke sind Flüssigseifen, besonders in öffentlichen Waschräumen.



Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.



Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen.



Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen.



Trocknen Sie anschließend die Hände sorgfältig ab, auch in den Fingerzwischenräumen. In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einmalhandtücher. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen.



Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen, wenn Sie die Toilettenräume verlassen.

Richtig Husten und Niesen



- Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens einen Meter Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.

- Niesen oder husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch. Verwenden Sie dies nur einmal und entsorgen es anschließend in einem Mülleimer mit Deckel. Wird ein Stofftaschentuch benutzt, sollte dies anschließend bei 60°C gewaschen werden.

- Und immer gilt: Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen!

- Ist kein Taschentuch griffbereit, sollten Sie sich beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase halten und ebenfalls sich dabei von anderen Personen abwenden.

1. Was mache ich, wenn ich befürchte mich angesteckt zu haben?

- Wenn Sie **Kontakt zu einer Person hatten**, bei der das Coronavirus nachgewiesen wurde, wenden Sie sich sofort an das Gesundheitsamt in Flensburg: Telefon 0461/85-2602; Norderstr. 58-60; 24939 Flensburg
- Wenn Sie sich **in einem Risikogebiet aufgehalten** haben, sollten Sie – unabhängig von Symptomen – unnötige Kontakte vermeiden und nach Möglichkeit zu Hause bleiben, beachten Sie die Hust- und Niesetikette sowie eine gute Handhygiene. Beim Auftreten von akuten Symptomen, suchen Sie, nach telefonischer Voranmeldung und mit Hinweis auf die Reise, eine Ärztin oder einen Arzt auf.
- Wenn Sie **in einer Region waren, in der das Coronavirus nachgewiesen wurde**, die aber kein Risikogebiet ist, gilt: Wenn Sie innerhalb von 14 Tagen nach Rückreise Fieber, Husten oder Atemnot entwickeln, sollten Sie – nach telefonischer Anmeldung und mit Hinweis auf die Reise – eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen. Zudem sollten sie unnötige Kontakte vermeiden, nach Möglichkeit zu Hause bleiben, die Hust- und Niesetikette sowie eine gute Handhygiene beachten.

2. Welche Symptome können auftreten?

- Husten, Schnupfen, Halskratzen und Fieber
- bei einige Betroffenen auch Durchfall
- bei den bisher hauptsächlich aus China berichteten Fällen waren vier von fünf Krankheitsverläufen mild
bei einem Teil der Patienten kann das Virus zu einem schwereren Verlauf mit Atemproblemen und zu Lungenentzündung führen

3. An wen wende ich mich, wenn Symptome auftauchen?

- Rufen Sie Ihren Hausarzt oder jeden anderen niedergelassenen Arzt in Flensburg oder in Ihrem Wohnort an
- Bevor Sie eine Praxis oder ein Krankenhaus aufsuchen, melden Sie sich vorher telefonisch an. Das ist wichtig, damit Sie isoliert aufgenommen werden können und nicht weitere Menschen anstecken.
- Wenden Sie sich bitte an das Gesundheitsamt in Flensburg: Telefon 0461/85-2602; Norderstr. 58-60; 24939 Flensburg
- Informieren Sie sofort die Hochschule Flensburg unter: gesundheit@hs-flensburg.de
- Vermeiden Sie Menschengruppen
- Nutzen Sie keine öffentlichen Verkehrsmittel

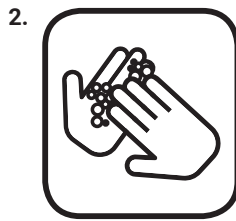
Coronavirus (SARS-CoV-2)

Prevention: How can you protect yourself from infection?

Wash your hands thoroughly



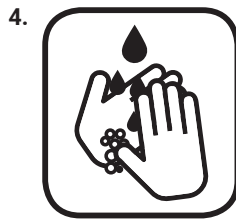
First hold your hands under running water. You can choose the temperature so that it is comfortable.



Then thoroughly soap your hands - both palms and the back of your hands, fingertips, finger gaps and thumbs. Also think about your fingernails. Liquid soaps are more hygienic than bar soaps, especially in public washrooms.



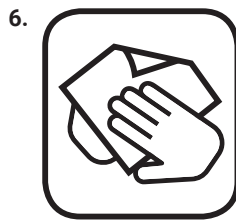
Gently rub the soap into all areas. Thorough hand washing takes 20 to 30 seconds.



Then rinse hands under running water.



In public toilets, use a disposable towel or your elbow to close the tap.



Then dry your hands carefully, also in the spaces between your fingers. In public toilets, disposable towels are best suited for this. At home, everyone should use their own personal towel.



In public toilets, use a disposable towel or your elbow when leaving the toilet facilities.

Proper coughing and sneezing



- When coughing or sneezing, keep at least one meter distance from other people and turn away.

- It is best to sneeze or cough into a disposable handkerchief. Use it only once and then dispose of it in a bin with a lid. If a handkerchief is used, it should be washed at 60°C.

- And always remember to wash your hands thoroughly after blowing your nose, sneezing or coughing!

- If no handkerchief is handy, you should keep the crook of your arm in front of your mouth and nose when coughing and sneezing and also turn away from other people.

1. What do I do if I'm afraid I might have caught it?

- If you have **had contact with a person** If you have had contact with a person who has been infected with the coronavirus, contact the public health department in Flensburg immediately: Phone 0461/85-2602; Norderstr. 58-60; 24939 Flensburg
- If you have **stayed in a risk area**, you should – regardless of symptoms – avoid unnecessary contact and if possible stay at home, cough and sneeze properly and please note good hand hygiene. If you experience acute symptoms, call a doctor in advance and inform him or her about your trip.
- If you have **been in a region where the coronavirus has been detected**, but which is not a risk area, please note the following: If you develop a fever, cough or shortness of breath within 14 days of your return journey, you should – after making an appointment by telephone and giving information about the journey – consult a doctor. Please cough and sneeze properly and note good hand hygiene.

2. What symptoms can occur?

- Cough, sniffles, neck scratches and fever
- In some cases also diarrhea
- In the cases reported so far, mainly from China, four out of five disease courses were mild
- In some patients the virus can lead to a more severe course with breathing problems and pneumonia

3. Who do I contact when symptoms appear?

- Call your family doctor or any other doctor in Flensburg or in your place of residence
- Before you visit a practice or hospital, you should make an appointment by telephone. This is important so that you can be admitted in isolation and not infect other people.
- Contact the health office in Flensburg immediately: Phone 0461/85-2602; Norderstr. 58-60; 24939 Flensburg
- Inform Flensburg University please: gesundheit@hs-flensburg.de
- Avoid groups of people
- Do not use public transport