

Coronavirus: So schütze ich mich



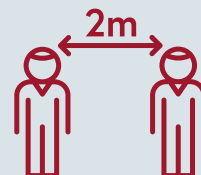
Wenn ich mich krank fühle, bleibe ich zu Hause und rufe meine Ärztin/meinen Arzt oder 1450 an, um das weitere Vorgehen zu besprechen.



Ich wasche regelmäßig meine Hände mit Seife oder verwende Desinfektionsmittel, um sie gründlich zu reinigen.



Ich niese oder huste in meine Armbeuge oder in ein Taschentuch, das ich gleich entsorge. So können sich Keime und Viren nicht so schnell verbreiten.



Ich halte mindestens 2 Meter Abstand zu anderen. Es darf auch gerne etwas mehr sein. So kann die Virus-Ausbreitung eingedämmt werden.



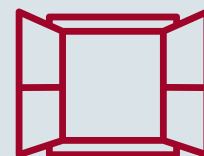
Wo es vorgeschrieben ist, trage ich eine FFP2-Maske. So schütze ich mich selbst und andere am besten. Ansonsten verwende ich einen eng anliegenden Mund-Nasen-Schutz.



Ich halte mich an die Ausgangsbeschränkungen, um das Ansteckungsrisiko für mich und andere zu reduzieren.



Ich achte bei persönlichen Kontakten darauf, dass wir uns kürzer und seltener treffen und verzichte bei der Begrüßung auf Umarmungen und Küsse.



Ich lüfte regelmäßig alle meine Wohnräume und reduziere dadurch die Konzentration von Viren in der Luft.



Viele meiner sozialen Kontakte pflege ich zurzeit besser übers Telefon oder Online. Das schützt uns alle.



Frische Luft tut uns allen gut. Für Treffen verabrede ich mich jetzt besser im Freien. So können sich Viren nicht so schnell übertragen.



Ich führe ein Kontakt-Tagebuch oder verwende die Stopp-Corona-App. So kann die Ausbreitung des Virus schnell verringert werden.



Bevor ich eine Ordination aufsuche, melde ich mich telefonisch an und warte eine Terminbestätigung ab.



Einen umfassenden Überblick über alle bundesweit gültigen Maßnahmen finde ich auf sozialministerium.at/faqcoronavirus