

Wie können Sie sich gegen das neue Coronavirus schützen? Die Kampagne «So schützen wir uns» informiert, wie das am besten geht. Achten Sie auf die Hygieneregeln und das richtige Verhalten bei Symptomen wie Atembeschwerden, Husten und Fieber.

Infoline Coronavirus: +41 58 463 00 00, täglich 24 Stunden

So wird das neue Coronavirus hauptsächlich übertragen

- **Bei engem und längerem Kontakt:** Wenn man zu einer erkrankten Person länger als 15 Minuten weniger als zwei Meter Abstand hält.
- **Durch Tröpfchen:** Niest oder hustet die erkrankte Person, können die Viren direkt auf die Schleimhäute von Nase, Mund oder Augen von anderen Menschen gelangen.
- **Über die Hände:** Ansteckende Tröpfchen aus Husten und Niesen können sich an den Händen befinden. Sie gelangen an Mund, Nase oder Augen, wenn man diese berührt.

Viren überleben einige Stunden in winzigen Tröpfchen auf Oberflächen wie Türklinken, Haltevorrichtungen, Liftknöpfen, etc. Ob man sich anstecken kann, wenn man solche Oberflächen anfasst und danach Mund, Nase oder Augen berührt, ist zurzeit nicht klar.

So schützen wir uns



Gründlich Hände waschen.

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Indem Sie regelmässig Ihre Hände waschen und pflegen, können Sie sich gut schützen.

Wann sollte ich mir die Hände waschen?

Sooft als möglich, aber besonders:

- bevor man Essen zubereitet
- vor dem Essen
- bevor man den Kindern zu Essen gibt
- nach dem Schnäuzen, Niesen oder Husten
- nach dem nach Hause kommen
- nachdem man im ÖV war
- nachdem man eine kranke Person besucht hat, oder man engen Kontakt mit Material von Kranken oder ihren persönlichen Gegenständen hatte
- bevor man Kontaktlinsen einsetzt oder herausnimmt

- nachdem man eine Hygienemaske weggenommen hat
- nach dem Gang zur Toilette
- nachdem man einem Kind die Windeln gewechselt oder es auf die Toilette begleitet hat
- nach dem Umgang mit Abfall
- wenn man schmutzige Hände hat

Wie wasche ich die Hände richtig?

Auf die richtige Methode kommt es an. Seife allein genügt nicht, um die Keime unschädlich zu machen. Nur wenn man richtig einseift, reibt, abspült und trocknet, schafft man das. So geht es:

- Machen Sie die Hände unter fließendem Wasser nass.
- Seifen Sie die Hände ein, wenn möglich mit Flüssigseife.
- Reiben Sie die Hände, bis sich Schaum bildet – auch die Handrücken, zwischen den Fingern, unter den Fingernägeln und die Handgelenke.
- Spülen Sie die Hände unter fließendem Wasser gut ab.
- Trocknen Sie sie mit einem sauberen Handtuch, wenn möglich mit einem Wegwerf-Papiertuch oder einer einmal benutzbaren Stoffhandtuchrolle.

Was muss ich noch beachten?

- Verwenden Sie möglichst Flüssigseife.
- Am besten tragen Sie keine Ringe. Falls Sie einen Ring tragen: Ziehen Sie ihn vor dem Händewaschen aus, reinigen Sie ihn mit Seife und trocknen Sie ihn gut.
- Pflegen Sie Ihre Haut: In lädiertes Haut können sich richtige «Mikrobennester» bilden. Verwenden sie zur Pflege der Haut eine Feuchtigkeitscreme.
- Schneiden Sie die Fingernägel kurz und bürsten Sie die Nägel regelmässig. So kann sich darunter kein Schmutz ansammeln.



In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen.

Schnäuzen, Niesen, Spucken, Husten: Damit können wir Viren übertragen, wenn wir die Verhaltensregeln nicht beachten.

Wir kann ich das Übertragungsrisiko verringern oder vermeiden?

- Halten Sie beim Husten oder Niesen etwas vor Nase und Mund, am besten ein Papiertaschentuch.
- Wenn Sie keines haben, husten oder niesen Sie in Ihre Armbeuge und nicht in die Hände. Sollten Sie doch die Hände benutzen, waschen Sie sie möglichst gleich danach gründlich mit Wasser und Seife.
- Schnäuzen nur in Papiertaschentücher (keine Stofftücher).

- Spucken Sie in ein Papiertaschentuch.
- Waschen Sie die Hände nach jedem Husten, Niesen und Spucken in ein Papiertaschentuch.
- Verwenden Sie Papiertaschentücher und benutzen Sie es nur einmal. Dann entsorgen Sie es.



Bei Fieber und Husten zu Hause bleiben.

- Bleiben Sie bei Krankheitssymptomen (Atembeschwerden, Husten und Fieber) zu Hause.
- Gehen Sie nicht mehr in die Öffentlichkeit.
- Vermeiden Sie den Kontakt zu anderen Personen.
- Kontaktieren Sie – **immer zuerst telefonisch** – eine Ärztin, einen Arzt oder eine Gesundheitseinrichtung, bevor Sie sie aufsuchen.



Abstand halten.

Halten Sie Abstand zu anderen Menschen. Eine Ansteckung mit dem neuen Coronavirus kann erfolgen, wenn man zu einer erkrankten Person länger als 15 Minuten weniger als zwei Meter Abstand hält. Indem Sie Abstand halten, schützen Sie sich und andere vor einer Ansteckung.

- Meiden Sie grössere Anlässe, die nicht zwingend notwendig sind.
- Halten Sie beim Anstehen Abstand zu den Personen vor und hinter Ihnen (zum Beispiel Kasse, Post oder Kantine).
- Lassen Sie an Sitzungen zwischen Ihnen und den anderen Teilnehmenden einen Stuhl frei.
- Bleiben Sie nach Möglichkeit auf Distanz zu besonders gefährdeten Menschen in Ihrem Umfeld.
- Reduzieren Sie Besuche in Alters- und Pflegeheimen sowie Spitälern auf ein Minimum.

Abstand halten im öffentlichen Verkehr

Der ÖV ist wichtig für eine funktionierende Wirtschaft. Und viele Menschen sind auf ihn angewiesen. Das Grundangebot bleibt deshalb bestehen. Benutzen viele Personen ein öffentliches Verkehrsmittel gleichzeitig, können sie nicht genügend Abstand voneinander halten. Sie riskieren dann, sich mit dem neuen Coronavirus anzustecken.

Verzichten Sie auf Fahrten mit dem ÖV

Nutzen Sie für den Arbeitsweg wo immer möglich den Langsamverkehr (zu Fuss, Fahrrad, E-Bike).

- Benutzen Sie keinen ÖV, wenn Sie Symptome wie Husten oder Fieber haben.
- Auch Personen über 65 Jahre sollen keinen ÖV benutzen.

Für alle anderen gilt:

- Vermeiden Sie möglichst, den ÖV zu benutzen, besonders zu Stosszeiten.
- Verzichten Sie auf Ausflugs- und Freizeitfahrten.
- Sind Sie dennoch auf ÖV angewiesen, halten Sie die Hygiene- und Verhaltensregel ein.

Händeschütteln vermeiden.

Je nachdem, was wir gerade angefasst haben, sind unsere Hände nicht immer sauber. Ansteckende Tröpfchen aus Husten und Niesen können sich an den Händen befinden. Sie gelangen an Mund, Nase oder Augen, wenn man diese berührt. Darum ist es wichtig, das Händeschütteln zu vermeiden. Gegen Ansteckung können wir uns schützen, indem wir:

- Begrüssungsküsse und Händeschütteln vermeiden;
- Nase, Mund und Augen besser nicht berühren.



Nur nach telefonischer Anmeldung in Arztpraxis oder Notfallstation.

Wenn Sie nur leichte Symptome wie Fieber und Husten haben müssen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt nicht anrufen. Die Kapazitäten der Ärztinnen und Ärzte sowie der Gesundheitseinrichtungen sind begrenzt, wir wollen sie optimal nutzen.

Wenn Sie zu den besonders gefährdeten Personen gehören oder ihre Krankheitssymptome stärker werden (hohes Fieber, Atembeschwerden oder Atemnot): Rufen Sie eine Ärztin/einen Arzt oder eine Gesundheitseinrichtung an.

Besonders gefährdete Personen sind Menschen über 65 Jahre sowie solche mit Vorerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen, Krebs oder Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen.

- Klären Sie telefonisch ab, ob ein Arztbesuch notwendig ist.
- Informieren Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin, wenn Sie eine besonders gefährdete Person sind.

Gehen Sie nur von sich aus in die Notfallstation eines Spitals, wenn sich Ihr Zustand verschlimmert und Ihre Ärztin oder Ihr Arzt nicht erreichbar ist. In diesem Fall müssen Sie die Notfallstation vorher anrufen.

Empfehlungen für Personen über 65 und alle mit einer Vorerkrankung

Sind Sie älter als 65 Jahre oder haben eine Vorerkrankung (Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen, geschwächtes Immunsystem, Krebs)? **Dann empfehlen wir Ihnen:**

- Meiden Sie möglichst öffentliche Verkehrsmittel.
- Kaufen Sie ausserhalb der Stosszeiten ein. Oder lassen Sie eine Freundin oder einen Nachbarn für Sie einkaufen.
- Meiden Sie Orte mit vielen Menschen, beispielsweise Kinos, Konzerte, Sportveranstaltungen, Treffen in Gruppen.
- Vermeiden Sie unnötige geschäftliche und private Treffen.
- Reduzieren Sie Besuche in Altersheimen, Pflegeheimen und Spitälern auf ein Minimum.
- Vermeiden Sie Kontakte mit erkrankten Personen.
- Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie Atembeschwerden, Husten oder Fieber haben. Rufen Sie sofort Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder ein Spital an. Sagen Sie, dass Sie im Zusammenhang mit dem neuen Coronavirus anrufen und ein erhöhtes Krankheitsrisiko haben. Beschreiben Sie Ihre Symptome.