

# Informationen zu Corona

Klaus Friedrich Bundesfeuerwehrarzt 2020-04-19

**Sehr geehrte Feuerwehrangehörige,**

wir freuen uns, dass es Ihnen gut geht, Sie gesund und im Dienst sind. Wir befinden uns durch die Pandemie mit dem Corona Virus in einer besonderen Zeit, dies erfordert manchmal auch besondere Maßnahmen.

Wir empfehlen Ihnen sich immer wieder die folgenden Fragen zu stellen, um sich, aber auch die Menschen um Sie herum, also Ihre Familie und Ihre Arbeitskollegen, zu schützen.

## Auf welche Symptome soll ich achten?

Manche Infizierte haben wenige oder gar keine Krankheitsanzeichen, andere erkranken schwer oder sterben sogar an den Folgen einer Covid-19-Lungenentzündung.  
Die Symptome ähneln grundsätzlich denen einer Erkältung.



**Fieber oder erhöhte Temperatur**



**Husten oder Kratzen im Hals**



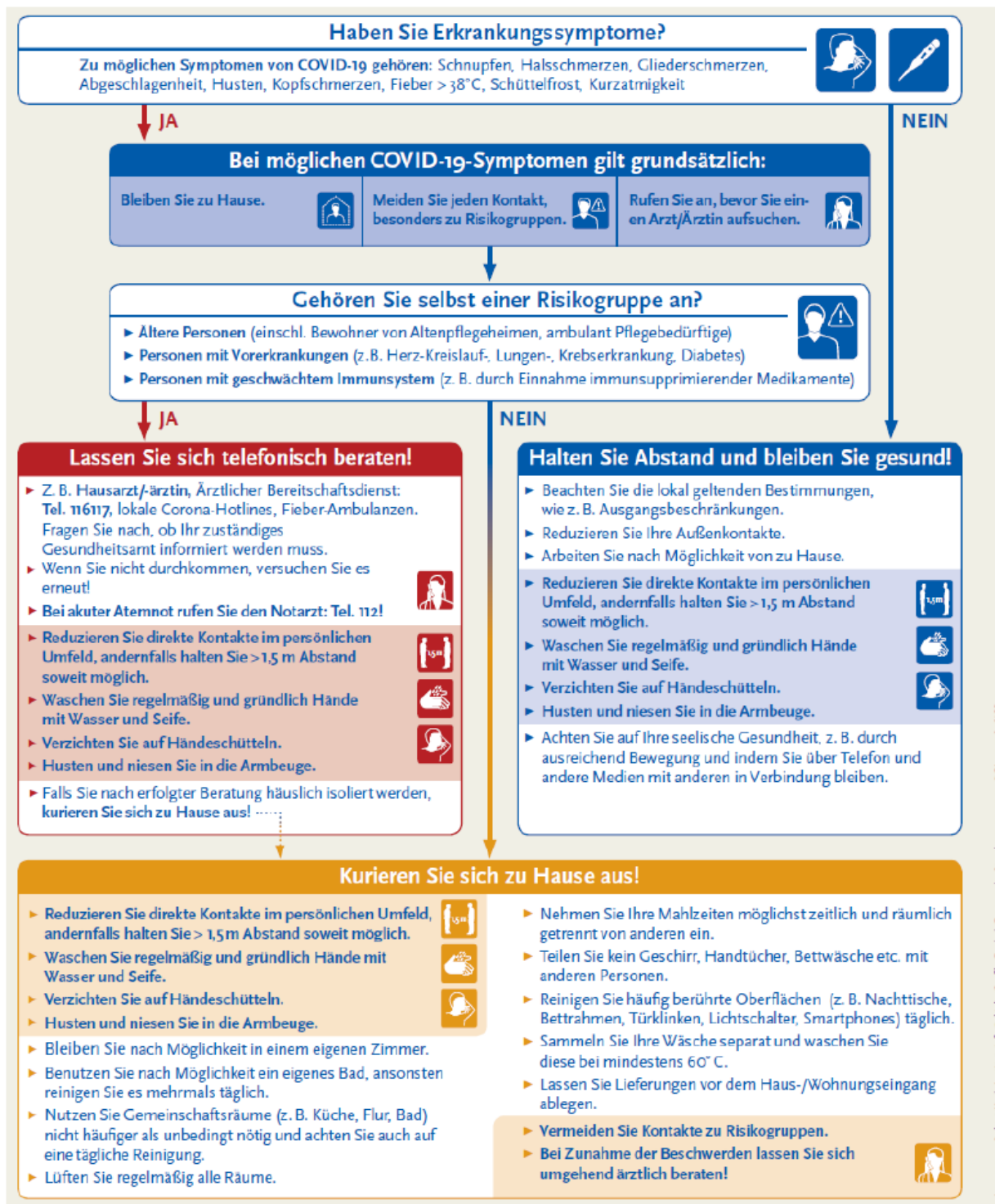
**Atembeschwerden oder Atemnot**



**Muskel- und Kopfschmerzen**

Durchfall scheint eher selten vorzukommen.

## Bin ich betroffen und was muss ich tun?



>

# Wie kann ich mich schützen?

mindestens 20 Sekunden einseifen



einseifen bis zum Handgelenk

### Hände waschen

Waschen Sie Ihre Hände **regelmäßig und gründlich** mit Seife und trocknen Sie sie mit einem sauberen Tuch ab. Berühren Sie mit ungewaschenen Händen keine Lebensmittel und auch nicht Mund, Nase oder Augen.



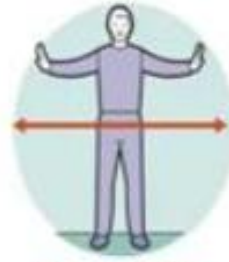
### Richtig husten und niesen

Um andere zu schützen, besser **in die Ellenbeuge - und nicht die Hand - niesen**. Benutzte Papiertaschentücher direkt in einen Mülleimer mit Deckel werfen.



### Aufpassen beim Anfassen

Viren können an vielen **Oberflächen** haften. Zur Sicherheit den Fahrstuhlkнопf lieber mit einem Stift drücken, die Türklinke mit dem Ellenbogen betätigen oder Handschuhe tragen. Geht das nicht, empfiehlt es sich, die Hände direkt zu waschen.



mindestens 1,5 Meter  
Sicherheitsabstand

### Auf Abstand gehen

Auch Infizierte, die sich gesund fühlen, können ansteckend sein. Deshalb heißt es: Abstand halten, **eineinhalb Meter sind ausreichend**.

## Wie soll ich mich verhalten?

>



### Sie fühlen sich krank? Bleiben Sie zu Hause.

Halskratzen, Frösteln, Husten: Kurieren Sie sich aus, auch wenn Sie nur kränkeln. Wenn Sie keinen unmittelbaren Kontakt mit einem Menschen hatten, der positiv getestet wurde, brauchen Sie keinen Corona-Test.



### Sie sind gesund? Halten Sie Abstand.

Arbeiten Sie im Homeoffice. Sagen Sie private Reisen ab. Gehen Sie ruhig an die frische Luft, aber keinesfalls unter viele Menschen. Misten Sie zu Hause aus, lesen Sie «Krieg und Frieden». Schneiden Sie die Bonsais.



### Sie müssen zur Arbeit? Nehmen Sie das Fahrrad oder das Auto.

In Bus und Bahn kann man sich leichter anstecken.



### Sie sind unterwegs? Waschen Sie sich regelmäßig die Hände.

Fassen Sie sich nicht ins Gesicht. Niesen und Husten Sie in die Armbeuge. Geben Sie niemandem die Hand. Eine Verbeugung ist auch höflich.



### Sie sind Arbeitgeber? Ermöglichen Sie Homeoffice.

Bitte Sie erkrankte Mitarbeiter, zu Hause zu bleiben, sagen Sie persönliche Meetings möglichst ab.



### Sie haben ältere Nachbarn? Bieten Sie Hilfe an.

Ältere Menschen sollten gerade möglichst wenig draußen sein. Wenn Sie den Einkauf erledigen, gießt beim nächsten Urlaub sicher jemand Ihre Blumen.

## Kann ich meine Abwehr verbessern?

- **Ernähren Sie sich gesund!**
- **Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten isoliert ein!**
- **Verwenden Sie Einmaltaschentücher!**
- **Entsorgen Sie Taschentücher richtig!**
- **Vermeiden Sie Händeschütteln, ein freundliches Wort oder ein Lächeln sagt viel mehr!**
- **Benutzen Sie die Ihnen angebotene Schutzausstattung (z.B. Mund-Nasen-Schutz) am Arbeitsplatz, im Supermarkt usw.!**
- **Sorgen Sie für einen ausreichenden Schlaf!**
- **Sorgen Sie für eine gute Lüftung Ihrer Wohnung!**
- **Bewegen Sie sich an der frischen Luft!**
- **Betätigen Sie sich sportlich!**
- **Stoppen Sie das Rauchen!**
- **Reduzieren Sie Ihren Alkoholgenuss!**
- **Achten Sie auf eine gute Körperhygiene!**
- **Meiden Sie größere Menschenansammlungen!**
- **Halten Sie ausreichend Abstand beim Einkaufen und öffentlichen Verkehrsmitteln!**
- **Meiden Sie den Kontakt zu erkrankten Personen!**
- **Verzichten Sie auf Reisen!**

**Wenn Sie Fragen haben oder Kontakt zu einer erkrankten Person hatten, nehmen Sie Kontakt zu Ihrem Arzt auf. Befolgen Sie die Weisungen und Empfehlungen Ihres Arztes und der Gesundheitsbehörden.**

**Bleiben Sie gesund!**