

# Bin ich infiziert?

Was tun, wenn Sie glauben, sich mit dem Coronavirus Covid-19 (SARS-CoV-2) angesteckt zu haben?



## Sich und andere schützen

Bleiben Sie zunächst zu Hause. Bedenken Sie, dass Sie möglicherweise nicht infiziert sind – und sich bei einem unnötigen Besuch einer Arztpraxis oder eines Krankenhauses dort womöglich erst anstecken könnten. Lassen Sie sich telefonisch dazu beraten, was zu tun ist.



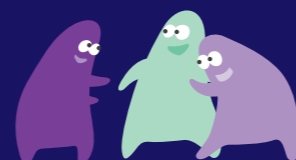
## Telefonische Beratung

Rufen Sie die Praxis Ihres Hausarztes, in Berlin die Hotline der Senatsverwaltung 030-9028-2828 (8 bis 20 Uhr) oder den Kassenärztlichen Notdienst 116 117 (rund um die Uhr – auch am Wochenende) an und lassen Sie sich über weitere Schritte informieren. Setzen Sie sich nicht unaufgefordert ins Wartezimmer.

Nur bei schweren Symptomen (Fieber mit Atemnot) rufen Sie die Feuerwehr. Teilen Sie es beim Anruf mit, wenn Sie glauben, mit dem Coronavirus infiziert zu sein und warum Sie das glauben (Rückkehr aus einem Risikogebiet, Kontakt zu Infizierten, ...).

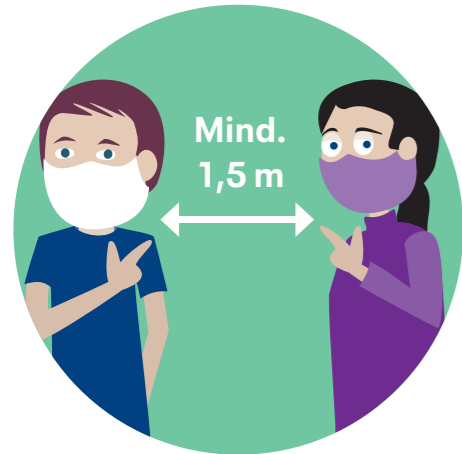
# Gib Corona keine Chance

Tipps zum Schutz vor dem Coronavirus Covid-19 (SARS-CoV-2)



# AHA:

## Abstand + Hygiene + Alltagsmaske



### Abstand halten

Auch wer sich gesund fühlt, kann sich mit dem Coronavirus infiziert haben – und andere anstecken.

**Deshalb heißt es: Abstand halten, mindestens 1,5 Meter. Auf Händeschütteln und Umarmen ganz verzichten.**



### Händehygiene

Gründliches Waschen mit Seife oder Waschlotion tötet Coronaviren zuverlässig ab. Um die Haut zu schonen, verwenden die Mitarbeitenden im Krankenhaus, Pflege- und Wohneinrichtungen und Ambulanzen stattdessen Händedesinfektionsmittel. Die Wirkung ist bei sachgemäßer Anwendung vergleichbar. Besonders bevor Augen, Nase oder Mund berührt werden, sollten Hände gewaschen oder desinfiziert werden.

**Händewaschen: Mindestens 20 Sekunden bis zum Handgelenk einseifen.**



### Alltagsmaske

**Alltagsmasken schützen Sie und Ihre Umgebung – vor allem dann, wenn der Abstand mal nicht eingehalten werden kann.**

Dabei sollte die Maske stets Mund und Nase bedecken und regelmäßig gewaschen werden. Nur so stellt sie für virushaltige Tröpfchen und Aerosole ein Hindernis dar.



**Außerdem nicht vergessen:**

### Regelmäßig lüften

In schlecht belüfteten Räumen erhöht sich das Risiko einer Ansteckung durch Aerosole.

**Daher: Fenster auf! In normalen Räumen mindestens einmal stündlich für 5 bis 10 Minuten, in Besprechungsräumen alle 20 Minuten stoßlüften.**



### Soziale Kontakte einschränken

Je weniger Sie mit anderen Leuten in direktem Kontakt sind, desto geringer ist das Risiko einer Übertragung des Virus. Schützen Sie sich und andere durch Verzicht und das Einhalten aller Regeln.



### Richtig husten und niesen

Das Coronavirus SARS-CoV-2 wird vor allem durch Tröpfchen und Aerosole übertragen (direkt oder über die Hände).

**Um andere zu schützen: beim Husten oder Niesen Abstand halten, abwenden und in die Ellenbeuge (nicht in die Hände) niesen.**

Wenn Sie eine Maske tragen, nehmen Sie diese zum Husten oder Niesen nicht ab!



### Corona-Warn-App

**AM ARBEITSPLATZ GILT: Wenn Sie OP-Maske oder FFP2-Maske tragen, dann stellen Sie die „Risiko-Ermittlung“ der App aus.**

Sie erhalten sonst Fehlalarme, da die App nicht feststellen kann, dass Sie während der Arbeit durch das Tragen einer Maske vor Infektionen geschützt sind.

**Zum Arbeitsende aktivieren Sie die „Risiko-Ermittlung“ wieder.**

**Für den AHA-Effekt – wenn möglich immer alle Maßnahmen kombinieren:**

**Abstand + Händehygiene + Alltagsmaske = AHA!**