

# Merkblatt zum Umgang mit dem Coronavirus

**So können Sie Ihren eigenen Schutz durch  
Ihr persönliches Verhalten erhöhen:**

1. Waschen Sie Ihre Hände häufiger und gründlich mit Wasser und Seife.
2. Vermeiden Sie Händeschütteln, Umarmen oder Busseln.
3. Beachten Sie die Husten- und Niesetikette (Einmaltaschentücher verwenden, Husten und Niesen in die Ellenbeuge).
4. Berühren Sie Ihr Gesicht nicht mit ungewaschenen Händen.
5. Lüften Sie regelmäßig geschlossene Räume.
6. Halten Sie mindestens 1,5 Meter Abstand zu anderen Personen.
7. Verwenden Sie, wenn Sie keinen Abstand von 1,5 Metern zu anderen Personen halten können, eine geeignete Mund-Nasen-Bedeckung.
8. Beim Einkaufen und im ÖPNV besteht eine Maskenpflicht. Tragen Sie hier eine geeignete Mund-Nasen-Bedeckung.
9. Reduzieren Sie ihre sozialen Kontakte und Interaktionen zu anderen Menschen. Nutzen Sie digitale Medien, um in Kontakt zu bleiben. Sollten Sie COVID-19-Symptome (siehe Rückseite) bei sich bemerken, rufen Sie ihren Hausarzt oder die Nummer der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns unter 116 117 an.
10. Hatten Sie Kontakt zu einem COVID-19-Erkrankten, rufen Sie umgehend Ihr Gesundheitsamt an.

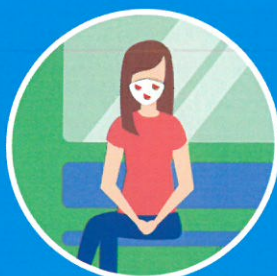
Mit diesen Maßnahmen schützen Sie nicht nur sich, sondern auch ältere und chronisch kranke Mitbürgerinnen und Mitbürger.



HÄNDEWASCHEN



ABSTAND HALTEN



MUND-NASEN-BEDECKUNG



NIESETIKETTE

Gegenwärtig kommen weltweit Infektionen mit einem neuartigen Coronavirus SARS-CoV-2 vor, das Virus kann die Erkrankung COVID-19 auslösen.



<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/>

Die Erkrankung mit dem neuen Coronavirus SARS-CoV-2 verläuft in den meisten Fällen mit milden Symptomen. Typische Symptome sind Fieber, Husten sowie Störungen des Geruchs- und Geschmackssinns.

### Was deutet auf eine Infizierung mit dem Corona-Virus hin?

Haben Sie **Symptome** wie Fieber, Kurzatmigkeit, Husten, Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns, Schnupfen oder Kopf- und Gliederschmerzen?

**ODER**

hatten Sie in den letzten 14 Tagen Kontakt mit einem Menschen, der ein **bestätigter Coronavirus-Fall** ist?

Wenn die genannten Kriterien auf Sie zutreffen, sind folgende Maßnahmen angebracht:

- Vermeiden Sie bitte alle nicht notwendigen Kontakte zu anderen Menschen und bleiben Sie zu Hause.
- Halten Sie >1,5 m Abstand und tragen Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung wo entsprechend empfohlen. Achten Sie auf die Händehygiene sowie die Anwendung der Husten- und Niesregeln.
- Rufen Sie bitte schnellstmöglich Ihre Hausarztpraxis oder den **kassenärztlichen Bereitschaftsdienst** unter der

**Telefonnummer 116 117** an.

Ihr Hausarzt oder der kassenärztliche Bereitschaftsdienst erklärt Ihnen, wie Sie sich verhalten sollen und was Sie als nächstes tun müssen. **Folgen Sie den ärztlichen Anweisungen!**

### Sie haben keine Symptome, aber hatten in den letzten 14 Tagen Kontakt mit einem bestätigten Coronavirus-Fall?

Dann kontaktieren Sie bitte **in jedem Fall umgehend** zusätzlich das zuständige Gesundheitsamt.