



Unser Soziales Bayern. Wir helfen zusammen!

Schützen Sie sich und helfen Sie anderen:

1. Häufiges Händewaschen
2. Vermeiden Sie engen Kontakt zu anderen Personen
3. Häufiges Lüften geschlossener Räume
4. Helfen Sie anderen (z. B. Risikogruppen) mit
beispielsweise Einkäufen, Internetzugängen, etc.
5. Sollten Sie COVID-19-Symptome bemerken, rufen Sie
die **116 117** an!



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

Gegenwärtig kommen weltweit Infektionen mit dem neuartigen Coronavirus SARS-CoV-2 (auch COVID-19 genannt) vor. Die Liste der aktuellen Risikogebiete ist im Internet auf den Seiten des Robert Koch-Instituts (RKI) abrufbar.

Zum Öffnen der Internetseite zu den Risikogebieten nutzen Sie bitte die Fotofunktion Ihres Handys.



<https://q.bayern.de/coronavirusrki>

Sie möchten anderen helfen? Laden Sie unseren Nachbarschaftshilfebrief herunter!



<https://www.stmas.bayern.de/coronavirus-info/>



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 größere Menschenansammlungen.
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 häufiger geschlossene Räume.
6. Sollten Sie COVID-19-Symptome (siehe Rückseite) bei sich bemerken, rufen Sie die Nummer 116 117 an.
7. 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.



Gegenwärtig kommen weltweit Infektionen mit einem neuartigen Coronavirus SARS-CoV-2 (auch COVID-19 genannt) vor. Die Liste der aktuellen Risikogebiete ist im Internet auf den Seiten des Robert Koch-Instituts (RKI) abrufbar.

Risikogebiete: <https://q.bayern.de/coronavirusrki>



Was deutet auf eine Infizierung mit dem Coronavirus hin?

Haben Sie **Symptome** wie Fieber, Muskelschmerzen, Husten, Schnupfen oder Durchfall?

UND

sind Sie in letzten 14 Tagen in einem der Coronavirus-Risikogebiete (<https://q.bayern.de/coronavirusrki>) gewesen?

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.
- 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.

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.



Hilfe für Nachbarn und Hilfebedürftige

Ich mache mit und möchte Ihnen helfen, gesund zu bleiben.

Benötigen Sie durch die Coronavirus-Pandemie Unterstützung und Hilfe?

#Wirhelfenzusammen #Nachbarschaftschallenge

Mein Name ist: _____

Ich kann Sie bei folgenden Dingen unterstützen:

So erreichen Sie mich:

Telefonnummer: _____

Meine Adresse/Stockwerk: _____

Diesen Handzettel einfach im Hausflur aufhängen oder in die Briefkästen Ihrer Nachbarn oder anderer hilfebedürftiger Personen werfen.



Verhalten beim Auftreten von Coronavirus-Infektionen

Verhalten im Umgang mit Personen, die an einer Atemwegserkrankung (grippaler Infekt) leiden:

- ▶ Abstand halten.
- ▶ Direkten Körperkontakt mit Erkrankten (Umarmung, Küsschen, Händeschütteln etc.) vermeiden.
- ▶ Berührung des eigenen Gesichts mit ungewaschenen Händen vermeiden.
- ▶ Häufiges, gründliches Händewaschen mit Wasser und Seife.
- ▶ Häufiges und gründliches Lüften von geschlossenen Räumen.

Verhalten bei Erkrankung an einer Atemwegserkrankung (grippaler Infekt)

- ▶ Meiden Sie enge Kontakte zu anderen Personen.
- ▶ Melden Sie sich frühzeitig krank.
- ▶ Schicken Sie erkrankte Kinder nicht in eine Gemeinschaftseinrichtung (Kindergarten, Schule).
- ▶ Beachten Sie die Husten- und Nies-Etikette
 - Beim Husten und Niesen wegdrehen von anderen Personen und in die Armbeuge oder in Einwegtaschentücher niesen.
 - Häufiges, gründliches Händewaschen mit Wasser und Seife.
- ▶ Wenn Sie ärztliche Hilfe benötigen, vereinbaren Sie telefonisch einen Termin mit Ihrem Hausarzt und weisen Sie auf Ihre Atemwegserkrankung hin.
- ▶ Wenn Sie **Symptome** wie Fieber, Muskelschmerzen, Husten, Schnupfen oder Durchfall entwickeln **und** Sie in letzten 14 Tagen in einem der Coronavirus-Risikogebiete waren **oder** Kontakt mit einem **bestätigten** Coronavirus-Fall hatten, so vermeiden Sie zunächst alle nicht notwendigen Kontakte zu anderen Menschen und bleiben zu Hause! Setzen Sie sich bitte umgehend telefonisch mit Ihrer Hausarztpraxis in Verbindung oder rufen Sie den kassenärztlichen Bereitschaftsdienst unter der **Telefonnummer 116 117** an.



Gegenwärtig kommen weltweit, Infektionen mit dem neuartigen Coronavirus SARS-CoV-2 vor. Die Liste der aktuellen Risikogebiete ist im Internet auf den Seiten des Robert Koch-Instituts (RKI) abrufbar.

Risikogebiete: <https://q.bayern.de/coronavirusrki>

**UNSER
SOZIALES
BAYERN**

