

# Informationen zum Thema Corona

## COVID-19 (Coronavirus SARS-CoV-2)

Informationen finden Sie auf folgenden Internetseiten

- Rhein-Sieg-Kreis [www.rhein-sieg-kreis.de/corona](http://www.rhein-sieg-kreis.de/corona)
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung [www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html](http://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html)
- Bundesgesundheitsministerium <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html>
- Robert-Koch-Institut <https://www.rki.de/covid-19>

### Fragen?

- Hotline des Rhein-Sieg-Kreises: 0 22 41 / 13 33 33.
- Per Mail: [coronavirus@rhein-sieg-kreis.de](mailto:coronavirus@rhein-sieg-kreis.de).

### Kontaktdaten des Gesundheitsamtes für Bürgerinnen und Bürger

Das Gesundheitsamt des Rhein-Sieg-Kreises hat eine telefonische Ansage für Bürgerinnen und Bürger geschaltet. Sie gibt wichtige Hinweise bei Sorgen um die eigene Gesundheit. Die Telefonnummer lautet: 02241 / 13-3850.

### Hotline des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen (MAGS NRW)

Das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen (MAGS NRW) hat eine Hotline für Fragen rund um das neuartige Coronavirus (2019-nCoV) eingerichtet: 0211 / 85 54 774. Die Hotline ist Montag bis Freitag zwischen 8 Uhr und 18 Uhr zu erreichen.

### Bürgertelefon des Bundesgesundheitsministeriums

Das Bundesgesundheitsministerium hat ein Bürgertelefon, die „Hotline zum Coronavirus“, bereitgestellt unter der Nummer: 030 / 34 64 65 100. Diese ist erreichbar Montag bis Donnerstag von 8 Uhr bis 18 Uhr und Freitag von 8 Uhr bis 12 Uhr.

## Infektionen vorbeugen:

# Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

### 1. Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen,
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen,
- ▶ vor den Mahlzeiten,
- ▶ nach dem Besuch der Toilette,
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren.



### 2. Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten,
- ▶ von allen Seiten mit Seife einreiben,
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- ▶ unter fließendem Wasser abwaschen,
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen.

### 3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



### 4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.



### 5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.



### 6. Wunden schützen

- ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.



### 7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- ▶ Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- ▶ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.



### 8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- ▶ Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- ▶ Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- ▶ Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- ▶ Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.



### 9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- ▶ Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- ▶ Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.



### 10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.



# Infektionen vorbeugen: Richtig Hände waschen schützt!

Um Krankheitserreger zu entfernen,  
waschen Sie Ihre Hände gründlich.

**Das gelingt in fünf Schritten:**

1



## Nass machen

Hände unter fließendes  
Wasser halten.

2



## Rundum einseifen

Hände von allen Seiten  
einschäumen.

3



## Zeit lassen

Gründliches Einseifen  
dauert 20 bis 30 Sekunden.

4



## Gründlich abspülen

Hände unter fließendem  
Wasser abwaschen.

5



## Sorgfältig abtrocknen

Hände mit einem sauberen  
Tuch trocknen.

RICHTIG

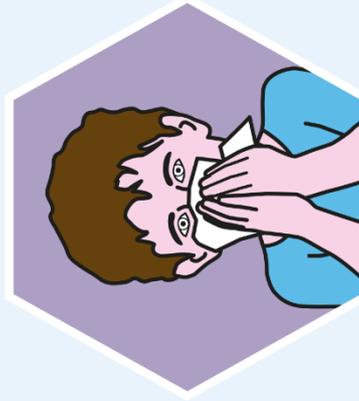
HUSTEN

UND

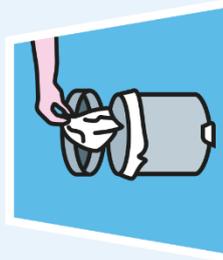
NIESEN



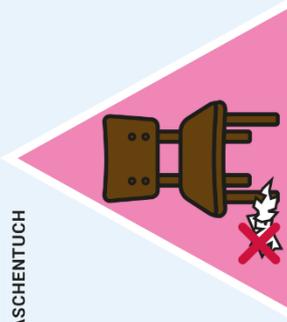
IN DIE ARMBEUGE



IN EIN PAPIERTASCHENTUCH



IN DEN MÜLLEIMER WERFEN



NICHT RUMLIEGEN LASSEN



HÄNDEWASCHEN NICHT VERGESSEN

**DAMIT SICH KEINER ANSTECKT!**