

TIPPS zur Vermeidung einer Corona-Infektion.



Husten und Niesen in einmal Taschentücher (oder in die Armbeuge) und entsorge diese in bedeckelte Mülltonnen. Halte dabei Abstand von anderen Personen und drehe dich weg.



Halte möglichst 1,5-2 m Abstand zu anderen Menschen. Verzichte Sie auf enge Körperkontakte, Händeschütteln und Umarmungen. Vermeide große Menschenansammlungen.



Wasche häufig und ausgiebig für mindestens 30 bis 30 Sekunden die Hände.



Vermeide es, mit ungewaschenen Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.



Bleibe bei grippalen Beschwerden (Husten, Fieber, Heiserkeit) zunächst zu Hause und informiere Dich (Deine Eltern) telefonisch beim Hausarzt, wie weiter vorgegangen werden soll. Bei extremer Schwäche sollte die Feuerwehr gerufen werden.



Reise momentan nicht.



Reinige Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Maschine bei mindestens 60°C.



Bewahre empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
Vermeide den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.



Halten Sie sich fit durch ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung, Bewegung und Aufenthalt an der frischen Luft.



Häufiges Stoßlüften der Arbeits- und Unterrichtsräume.



Decke Verletzungen und Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

Ihre Betriebsärztin
Dr. med. Ulrike Zeeck
Fachärztin für Arbeitsmedizin

AMD TÜV
Arbeitsmedizinische Dienste GmbH
TÜV Rheinland Group
Tel. 0800 6649062-0
www.tuv.com

Piktogramme:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, infektionsschutz.de,
www.infektionsschutz.de/mediathek/infografiken/hygieneipps,
CC BY-NC-ND

 **TÜVRheinland**[®]
Genau. Richtig.