



# Aktuelle Informationen zum Coronavirus

Mit einfachen Maßnahmen können auch Sie helfen, sich selbst und andere vor Ansteckungen zu schützen, Krankheitszeichen zu erkennen und Hilfe zu finden.



## Schützen!

Halten Sie beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand – drehen Sie sich am besten weg. Niesen Sie in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch, das Sie danach entsorgen. Vermeiden Sie Berührungen, wenn Sie andere Menschen begrüßen und waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife.



## Erkennen!

Erste Krankheitszeichen sind Husten, Schnupfen, Halskratzen und Fieber. Einige Betroffene leiden zudem an Durchfall. Bei einem schweren Verlauf können Atemprobleme oder eine Lungenentzündung eintreten. Nach einer Ansteckung können Krankheitssymptome bis zu 14 Tage später auftreten.



## Handeln!

Haben Sie sich in einem Gebiet aufgehalten, in dem bereits Erkrankungsfälle mit dem neuartigen Coronavirus aufgetreten sind? Sollten innerhalb von 14 Tagen die oben beschriebenen Krankheitszeichen auftreten, vermeiden Sie unnötige Kontakte zu weiteren Personen und bleiben Sie nach Möglichkeit zu Hause. Kontaktieren Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt per Telefon und besprechen Sie das weitere Vorgehen bevor Sie in die Praxis gehen. Hatten Sie Kontakt zu einer Person mit einer solchen Erkrankung? Wenden Sie sich an Ihr zuständiges Gesundheitsamt.

Alle Informationen unter:

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)



# Koronavirüsü hakkında güncel bilgiler

Basit önlemlerle siz hem kendinizin hemde diğer insanların bu hastalığa bulaşmasını önleyebilirsiniz. Ayrıca, bu hastalıkla ilgili tüm belirtileri anlayıp, bu konuda yardım talebinde bulunabilirsiniz.



## Korunmak!

Öksürürken yada hapşırırken mümkün olabilecek en uzun mesafeyi koruyunuz –en doğru hareket ise, onlara arkanızı dönmektir. Hapşırırken de mutlaka dirsek eklemimizin iç tarafına yada bir kağıt mendile/ selpaka hapşırıp akabinde bu kağıt mendili bir çöp kutusuna atınız. Diğer insanlarla karşılaştığınızda ise, mümkünse onlara dokunmamaya özen gösteriniz. Ellerinizi de mutlaka düzenli ve titiz/dipsel bir şekilde en az 20 saniye süreyle sabun ve suyla yıkayınız.



## Tanımak!

Bu hastalığın ilk belirtileri öksürük, nezle, boğaz ağrısı ve ateş olarak görülmektedir. Bu hastalığa yakalanmış olan bazı insanların ise ishal oldukları görülmektedir. Bahsi edilen bu hastalığın ciddi bir seyir göstermesi halinde ise, hastalarda solunum problemleri veya ak ciğer iltihabı (zatürree) belirtileri görülmektedir. Bazı hallerde ise, bu hastalığın ilk belirtileri ancak 14 gün sonra ortaya çıkabilmektedir.



## Davranmak!

Bahsi edilen bu yeni koronavirüs vakalarının ortaya çıktığı bir bölgede bulundunuz mu hiç? Eğer yukarıda belirtilmiş olan bu tür hastalık belirtileri sizde de görülüyor olması halinde, mümkün olduğunca diğer insanlarla hiç bir şekilde temasta bulunmayınız. Hatta mümkünse evinizde kalınız. Böyle bir vakanın söz konusu olması halinde ise, ev hekiminizin muayenehanesine gitmeyip, sadece telefonla ev hekiminizle temasa geçiniz ve onunla birlikte nasıl hareket etmeniz gerektiğini konuşunuz. Eğer siz, bu tür hastalık belirtileri görülmekte olan herhangi biriyle temasta bulduysanız ki, bu durumda bölgenizde bulunmakta olan resmi sağlık dairesiyle irtibata geçiniz.

Tüm bilgiler için bu sayfaya girebilirsiniz/tıklayabilirsiniz

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)



# Current information on the coronavirus

With simple measures, you too can help protect yourself and others from infection, recognise symptoms of disease and find assistance.



## Protect!

Stay as far away as possible from others when coughing or sneezing; better yet, face away from them. Sneeze into the crook of your arm or into a paper handkerchief that you then throw away immediately. Avoid touching other persons when greeting them and wash your hands regularly and thoroughly for at least 20 seconds with soap and water.



## Recognise!

The initial symptoms are coughing, a runny nose, sore throat and fever. Some patients also suffer from diarrhoea. Severe cases may experience breathing problems or develop a lung infection. Disease symptoms can emerge up to 14 days after infection.



## Act!

Have you spent time in an area that has already seen cases of the novel coronavirus? If, within 14 days, any of the above-mentioned disease symptoms emerge, avoid unnecessary contact with other persons and stay at home wherever possible. Get in touch with your doctor by phone and discuss how best to proceed, before going to his or her office. Have you had contact with someone suffering from such a disease? Get in touch with your local health office.

For all further information go to:

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)



## 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.



## Enfeksiyonlara karşı önlemler:

# En önemli 10 hijyen ipucu

Günlük yaşamımızda virüs ve bakteri gibi birçok patojenle karşılaşırız. Basit hijyen önlemleri ile kendinizi ve başkalarını bulaşıcı enfeksiyon hastalıklarına karşı koruyabilirsiniz.

### 1. Düzenli olarak elleri yıkama

- ▶ Eve geldiğinizde,
- ▶ Yemek hazırlamadan önce ve hazırlarken,
- ▶ Öğünlerden önce,
- ▶ Tuvalette gittikten sonra,
- ▶ Burnunuzu sildikten, öksürdükten veya hapşırdıktan sonra,
- ▶ Hastalara temas etmeden önce ve etikten sonra,
- ▶ Hayvanlara temas etmeden önce ve etikten sonra.



### 2. Elleri iyice yıkama

- ▶ Elleri akan suyun altına tutun,
- ▶ Her tarafını sabunla ovalayın,
- ▶ 20 ila 30 saniye zaman ayırın,
- ▶ Akan suyun altında durulayın,
- ▶ Temiz bir havlu ile kurulayın.

### 3. Elleri yüzden uzak tutma

- ▶ Ellerinizi yıkamadan ağzınıza, gözlerinize veya burnunuza dokunmayın.



### 4. Doğru öksürme ve hapşırma

- ▶ Öksürürken ve hapşırırken diğer insanlara karşı mesafe bırakın ve sırtınızı dönün.
- ▶ Bir kağıt mendil kullanın ya da dirseğinizi ağzınızın ve burnunuzun önüne koyun.



### 5. Hastalık durumunda mesafe bırakma

- ▶ Evde istirahat edin.
- ▶ Bulaşma riski devam ettiği sürece yakın temasta bulunmaktan sakının.
- ▶ Aynı bir odada bulunun ve mümkün olduğunca ayrı bir tuvalet kullanın.
- ▶ Yemek takımlarınızı veya havlularınızı başkaları ile birlikte kullanmayın.



### 6. Yaraları koruma

- ▶ Yaraları bir yara bandı veya pansuman ile kapatın.

### 7. Evin temiz olmasını sağlama

- ▶ Özellikle mutfak ve banyoyu, bilinen temizleyiciler ile düzenli olarak temizleyin.
- ▶ Temizlik bezlerini kullandıktan sonra iyice kurumaya bırakın ve sık sık değiştirin.



### 8. Gıdaları hijyenik işleme

- ▶ Hassas gıdaları daima serin bir şekilde muhafaza edin.
- ▶ Çiğ hayvansal ürünlerin çiğ olarak tüketilen gıdalara temas etmesini önleyin.
- ▶ Eti en az 70°C'de ısıtın.
- ▶ Sebze ve meyveleri iyice yıkayın.

### 9. Bulaşık ve çamaşırları sıcak yıkama

- ▶ Yemek ve mutfak gereçlerini sıcak su ve deterjan ile veya bulaşık makinesinde temizleyin.
- ▶ Yıkama bezlerini, temizlik bezlerini, ve el havlularını, lifleri, çarşafı ve iç çamaşırlarını en az 60°C'de yıkayın.



### 10. Sürekli havalandırma

- ▶ Kapalı odaları günde birkaç defa birkaç dakikalığına havalandırın.



## Preventing infections:

# The Top Ten tips for hygiene

We encounter many germs such as viruses and bacteria in everyday life. Simple hygiene precautions can help to protect ourselves and others from infectious or contagious diseases.

### 1. Wash your hands regularly

- ▶ After you come home
- ▶ Before and while you are preparing food
- ▶ Before meals
- ▶ After visiting the toilet
- ▶ After blowing your nose, coughing or sneezing
- ▶ Before and after contact with sick persons
- ▶ After contact with animals



### 2. Wash your hands thoroughly

- ▶ Hold your hands under running water
- ▶ Apply soap from all sides
- ▶ Rub hands for around 20 to 30 seconds
- ▶ Rinse off under running water
- ▶ Dry off using a clean towel

### 3. Keep your hands away from your face

- ▶ Don't touch your mouth, eyes or nose with unwashed hands



### 4. Cough or sneeze properly

- ▶ Keep your distance and turn away from others when coughing and sneezing
- ▶ Use a paper tissue or hold the crook of your arm in front of mouth and nose



### 5. If you are ill, stay away from others

- ▶ Rest and recover at home
- ▶ Avoid close contact with others while you are infectious
- ▶ Stay in a separate room and, where possible, use a separate toilet
- ▶ Do not share tableware or towels with other people



### 6. Protect wounds

- ▶ Cover wounds with a plaster or bandage

### 7. Keep your home clean

- ▶ Regularly clean your kitchen and bathroom in particular with household detergents
- ▶ Ensure cleaning cloths can dry out properly after use and replace them often



### 8. Handle food hygienically

- ▶ Always keep susceptible food well refrigerated at all times
- ▶ Keep raw animal products away from food that is usually eaten raw
- ▶ Cook meat at a minimum of 70 °C
- ▶ Scrub fruit and vegetables thoroughly

### 9. Wash tableware and clothing using a hot cycle

- ▶ Clean cutlery and kitchen utensils with hot water and a detergent – or in the dishwasher
- ▶ Wash dishcloths, cleaning cloths, hand towels, flannels, bedclothes and underwear at a minimum of 60 °C



### 10. Ventilate rooms often

- ▶ Ventilate enclosed spaces several times a day for a few minutes