

Allgemeine Empfehlungen zur persönlichen Infektionshygiene

Angesichts der aktuellen Verbreitung von Influenza- und Corona-Viren werden folgende Regeln zum persönlichen Schutz empfohlen:

1. **Richtig Hände waschen und pflegen**

Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden mit Seife, auch zwischen den Fingern. Pflegen Sie regelmäßig Ihre Haut mit einer Hautschutzcreme.

2. **Hände vom Gesicht fernhalten**

Vermeiden Sie es, Mund, Nase oder Augen mit den Händen zu berühren, weil auf diesem Weg Viren von den Händen über die Schleimhäute in den Körper gelangen können.

3. **Hygienisch husten und niesen**

Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand zu anderen Personen. Husten und niesen Sie in ein Einmaltaschentuch oder in Ihre Armbeuge, auf keinen Fall in die Hand. Das Taschentuch gehört nach einmaliger Benutzung sofort in den Abfall.

4. **Auf erste Anzeichen achten**

Achten Sie auf Fieber, Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen. Wenn Sie sich krank fühlen, vereinbaren Sie telefonisch mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin einen Termin zum Gespräch und zur Diagnostik, um ein Ansteckungsrisiko im Wartezimmer zu vermeiden.

5. **Andere schützen**

Halten Sie möglichst einen Abstand von mindestens 1,5 Metern, solange Sie unter Krankheitssymptomen leiden. Drehen Sie sich am besten weg, wenn Sie husten oder niesen müssen. Verzichten Sie, wenn Sie erkrankt sind, auf Körperkontakt wie Händeschütteln, Umarmen, Küssen usw. Wenn Sie zu Hause versorgt werden, halten Sie sich nach Möglichkeit in einem separaten Raum auf. Achten Sie auf generelle Sauberkeit Ihrer Wohnung, insbesondere in Küche und Bad. Verwenden Sie beim Naseputzen stets ein Einmaltaschentuch, das Sie wirklich nur einmal benutzen und sofort entsorgen, z. B. in einer am Bett bereitliegenden Plastiktüte. Waschen Sie sich möglichst anschließend die Hände, um eine Virusübertragung auf andere Menschen zu vermeiden. Tragen Sie in Geschäften, im ÖPNV und überall dort, wo die Coronaschutzverordnung und die Allgemeinverfügung der Stadt Münster es vorsieht, eine Hygienemaske (s. Punkt 8). Informieren Sie sich hierzu unter www.muenster.de/corona.html.

6. **Geschlossene Räume regelmäßig lüften**

Lüften Sie geschlossene Räume drei- bis viermal täglich für jeweils zehn Minuten. Dadurch wird die Zahl der Viren in der Luft verringert, ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute verhindert.

7. **Abstand halten, Menschenansammlungen meiden**

Viren verbreiten sich besonders dann, wenn Menschen einander nahekommen. Sie können also einer Ansteckung vorbeugen, indem Sie möglichst Abstand zu anderen halten.

8. **Über Hygienemasken Bescheid wissen**

Allgemein sind inzwischen drei Maskentypen verbreitet und problemlos erhältlich:

- Mund-Nasen-Bedeckung („Alltagsmaske“), meist als mehrfachverwendbare Textilmaske
- Zertifizierte medizinische Maske („OP-Maske“) gem. DIN EN 14683
- FFP-2- oder KN95-Maske

Die drei Masken unterscheiden sich in ihrem Wirkungsgrad beim Eigen- und Fremdschutz sowie beim Atemwiderstand. Achten Sie bei dem Maskentyp c auf das Vorhandensein eines CE Kennzeichens mit vier Ziffern, das die zertifizierende Stelle kennzeichnet. Wichtig ist dabei immer die richtige Trageweise. Hierzu gibt das RKI Empfehlungen:

https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Mund_Nasen_Schutz.html.

Wir wünschen Ihnen weiterhin eine gute Gesundheit!

Ihr Corona-Team des Gesundheits- und Veterinäramtes der Stadt Münster, 11.2.2021