

# Corona-Krise: Wichtige Hinweise zum **SCHUTZ VOR ANSTECKUNG!**

Das angemessene Abstandhalten schützt Sie und andere vor Ansteckung.



## **FALSCH – DICHT GEDRÄNGT STEHEN:**

Halten Sie mind. 1,5 Meter Abstand von anderen Personen. Rücken Sie nicht nach, wenn jemand den Abstand zu Ihnen vergrößert!



## **RICHTIG – ABSTAND EINHALTEN:**

Halten Sie den Abstand zur nächsten Person so groß wie möglich; mindestens jedoch 1,5 Meter. **Sie sind nicht unhöflich, sondern verantwortungsbewusst!**



Wie bei Influenza und anderen Atemwegserkrankungen schützen das **Einhalten eines Abstandes von mindestens 1,5 Metern** und der Husten- und Nies-Etikette sowie eine gute Händehygiene **auch vor einer Übertragung des Virus Covid-19s**. Diese Maßnahmen sind auch in Anbetracht einer Grippewelle jederzeit angeraten.

Wenn Sie an einer Erkältung oder einer Magen-Darm-Infektion leiden, besteht die Gefahr, dass sich andere Menschen bei Ihnen anstecken. Achten Sie zu Ihrem eigenen Schutz und zum Schutz Ihrer Mitmenschen auf erste Anzeichen von Erkrankungen: Typisch für eine Grippe sind plötzliches und hohes Fieber, schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen. Plötzliche Übelkeit, Erbrechen und Durchfall können Anzeichen einer Magen-Darm-Infektion sein.

Wir sind für Sie da:

[www.mitteldeutsche-regiobahn.de](http://www.mitteldeutsche-regiobahn.de)

**Corona-Hotline: 0395/43084397**

(Montag bis Freitag in der Zeit von 8:00 Uhr bis 16:30 Uhr)

**MRB** Mitteldeutsche  
Regiobahn

Wir sind  transdev

# Praktische Hinweise zum Schutz vor

# Krankheiten & Infektionen

Einfache Hygieneregeln beim Husten und Niesen schützen andere vor Ansteckung.

Wie bei Influenza und anderen Atemwegserkrankungen schützen das Einhalten der Husten- und Nies-Etikette, eine gute Händehygiene sowie Abstand zu Erkrankten (etwa 1 bis 2 Meter) auch vor einer Übertragung des neuartigen Virus Covid-19s. Diese Maßnahmen sind auch in Anbetracht einer Grippewelle überall und jederzeit angeraten.



## FALSCH

### IN DIE HAND NIESEN:

Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens einen Meter Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.



## RICHTIG

### IN EIN TASCHENTUCH NIESEN:

Niesen oder husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch.



## RICHTIG

### IN ARMBEUGE NIESEN:

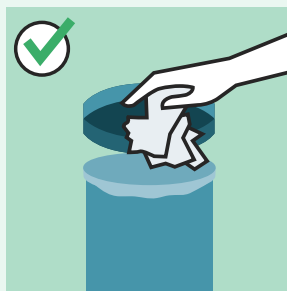
Ist kein Taschentuch griffbereit, sollten Sie sich beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase halten und ebenfalls sich dabei von anderen Personen abwenden.



## FALSCH

### GEBRAUCHTES TASCHENTUCH HERUMLIEGEN LASSEN:

Taschentücher nicht herumliegen lassen oder auf den Boden werfen. Nicht in die Hosen- oder Jackentasche stecken. Nicht sammeln!



## RICHTIG

### TASCHENTUCH ENTSORGEN:

Entsorgen Sie das Tuch anschließend in einem Mülleimer mit Deckel. Wird ein Stofftaschentuch benutzt, sollte dies anschließend bei 60°C gewaschen werden.



## ZUSÄTZLICH

### GRÜNDLICH DIE HÄNDE WASCHEN:

Händewaschen unterbricht diesen Übertragungsweg von Krankheitserregern. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.

Wenn Sie an einer Erkältung oder einer Magen-Darm-Infektion leiden, besteht die Gefahr, dass sich andere Menschen bei Ihnen anstecken. Achten Sie zu Ihrem eigenen Schutz und zum Schutz Ihrer Mitmenschen auf erste Anzeichen von Erkrankungen: Typisch für eine Grippe sind plötzliches und hohes Fieber, schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen. Plötzliche Übelkeit, Erbrechen und Durchfall können Anzeichen einer Magen-Darm-Infektion sein.

Mehr Infos finden Sie im Intranet unter  
[Wissen/Coronavirus](#).

# So wasche ich mir richtig die Hände!

Die Hände sind die häufigsten Überträger von Krankheitserregern



## HÄNDEWASCHEN SCHÜTZT

Ob beim Naseputzen, beim Toilettengang, beim Streicheln eines Tieres oder bei der Zubereitung von rohem Fleisch: Die Hände kommen häufig mit Keimen in Kontakt und können diese auf alles übertragen, das anschließend angefasst wird. Beim Händeschütteln oder über gemeinsam benutzte Gegenstände können auch Krankheitserreger leicht von Hand zu Hand gelangen. Berührt man mit den Händen dann das Gesicht, können die Erreger über die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen in den Körper eindringen und eine Infektion auslösen.

Händewaschen unterbricht diesen Übertragungsweg. Steht unterwegs keine Waschmöglichkeit zur Verfügung, sollten Sie zumindest vermeiden, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren oder Speisen mit der Hand zu essen.



### 1. KEIME:

Keime, Viren und Bakterien lauern hauptsächlich auf den Händen.



### 2. WASSER:

Halten Sie die Hände zunächst unter fließendes Wasser. Die Temperatur können Sie so wählen, dass sie angenehm ist.



### 3. FLÜSSIGSEIFE:

Benutzen Sie Seife. Hygienischer als Seifenstücke sind Flüssigseifen, besonders in öffentlichen Waschräumen.



### 4. SEIFE VERTEILEN:

Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.



### 5. ALLE STELLEN:

Denken Sie an Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen und auch an die Fingernägel.



### 6. ABSPÜLEN:

Die Hände unter fließendem Wasser abspülen. Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen.



### 7. ABTROCKNEN:

Trocknen Sie anschließend die Hände sorgfältig ab, auch in den Fingerzwischenräumen. In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einmalhandtücher. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen.



### 8. SAUBERE HÄNDE:

Gründliches Händewaschen bewahrt am besten vor der Übertragung von Krankheiten.

Mehr Infos finden Sie im Intranet unter  
[Wissen/Coronavirus](#).