

Achte auf deine Gesundheit

Die Coronazeit ist am Start

und in dieser gelten wichtige Regeln um deine Mitmenschen und dich selbst zu schützen.

Benutze einen Mundschutz wenn du entweder einkaufen gehst oder dorthin, wo du mit Menschen in Kontakt treten könntest, damit du andere vor der Tröpfcheninfektion schützt. Wenn du sprichst, hustest oder niest, versprühst oder spuckst du (unabsichtlich) kleine Tröpfchen.

Personen, die schon mit dem Corona Virus angesteckt sind und keinen Mundschutz tragen, könnten sie dich somit anstecken.

Am Anfang ist es ein komisches Gefühl auf der Haut, aber man gewöhnt sich daran.

Ein weiterer Schutz vor der Tröpfcheninfektion ist Abstand halten.

Zum Beispiel solltest du niemanden näher kommen, das heißt, du musst einen Mindestabstand von mindestens 150 cm einhalten. Und natürlich keine Umarmungen oder Küsse verteilen.

Händewaschen ist ein wichtiger Schutz, es schützt dich vor Viren und Bakterien, du solltest sie häufig waschen, und immer 30 Sekunden.

Wenn du es nicht tust ist das Risiko hoch, dass du dich ansteckst, wenn du dir ins Gesicht fasst, da die Viren und Bakterien in deine Schleimhaut gelangen.

Also:

- Verwende einen Mundschutz.
- Benutze beim Händewaschen Seife, und wasche sie für 30 sek.
- Halte unbedingt Abstand zu anderen Leuten.
- Fasse dir nicht ins Gesicht.