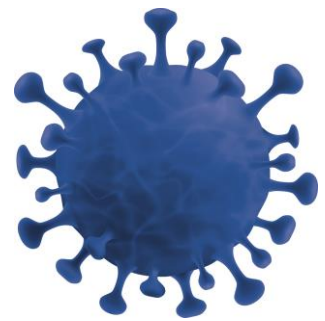

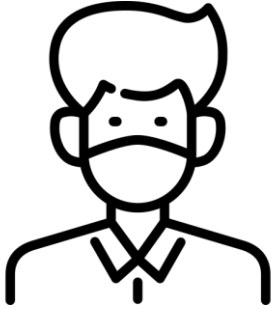
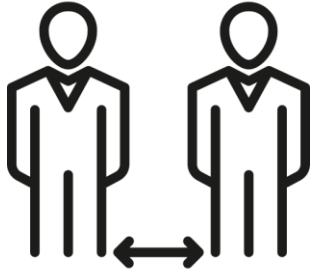

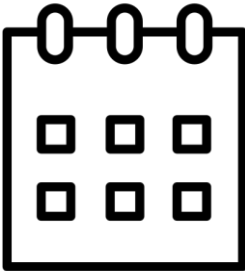
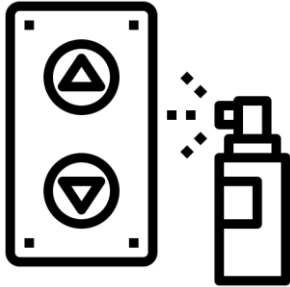





CORONA CODEX – Meine Selbstverpflichtung



Jetzt gilt es. Ich bin systemrelevant, ich kann was tun.

 <p>Ich bleibe soweit möglich zu Hause und verlasse es nur für notwendige Besorgungen und frische Luft.</p>	 <p>Ich halte mich auf dem Laufenden über die momentane Situation und informiere auch meine Mitmenschen.</p>	 <p>Ich wasche oft meine Hände mit Seife (30 Sek.), v. a. nach Niesen, Husten, Naseputzen sowie Kontakt.</p>
 <p>Ich bin achtsam und versuche den Kontakt von Händen und Gesicht (v. a. Mund, Nase und Augen) zu meiden.</p>	 <p>Niesetikette: Ich drehe mich zum Niesen & Husten (Papiertaschentuch oder Armbeuge) von anderen weg.</p>	 <p>Ich stärke mein Immunsystem durch gute Ernährung und achte bei der Zubereitung auf die Basis-Hygiene.</p>
 <p>Ich mache meine Lunge präventiv stark indem ich für frische Luft Sorge und regelmäßige Atemübungen mache.</p>	 <p>Ich Sorge für ausreichend Bewegung und halte meinen Körper fit, damit mein Immunsystem stabil bleibt.</p>	 <p>Ich mache regelmäßige Stoßlüftungen (10 Min. lang), wasche v. a. auf 60°, halte Türklinken und Räume sauber.</p>

 <p>Ich halte mich an das Kontaktverbot und bleibe innerhalb meines fest definierten Kontaktkreises.</p>	 <p>Wenn ich draußen unterwegs bin, trage ich aus Respekt und Solidarität vorsorglich immer eine Behelfsmaske.</p>	 <p>Ich kultiviere Social Distancing und halte auch im Freien die Abstandsregel von 1,5 – 2 m ein.</p>
 <p>Ich bewege mich draußen max. mit einer weiteren Person fort, außer ich bin mit meiner Familie unterwegs.</p>	 <p>Ich führe ein KONTAKTTAGEBUCH oder kann alle meine Kontakte seit den letzten 14 Tagen nachvollziehen.</p>	 <p>Ich nutze bei Berührungspunkten (ÖPNV, Tasten, Klinken) Hilfsmittel wie Stifte, Ellenbogen, etc.</p>
 <p>Ich schenke ein Lächeln statt einer Berührung. Ich übergebe Gegenstände immer kontaktlos, wenn möglich.</p>	 <p>Mir ist bewusst, dass Kontakte ohne Mindestabstand ein höheres Infektionsrisiko darstellen.</p>	 <p>Ich habe verstanden, dass diese Regeln unverzichtbar sind, um die Verbreitung des Virus zu verzögern.</p>

Ich habe verstanden, dass auch ich Träger des Coronavirus sein könnte und komme deshalb meiner solidarischen Verantwortung achtsam und respektvoll nach, indem ich mich an die bestehenden Regeln halte.

Wenn ich mich krank fühle, was dann?

 <p>Wenn ich mich krank fühle, isoliere ich mich innerhalb der Wohnung (Abstand und Hygiene!), bis ich meine Symptome abklären konnte.</p>	 <p>Wenn ich mich krank fühle, Sorge ich für mich. Ich informiere mich: vor allem Fieber & Husten gelten bei COVID-19 als typische Symptome.</p>	 <p>Bei Atemnot rufe ich den Rettungsdienst: 112</p>
 <p>Ich gehe mein KONTAKTTAGEBUCH durch oder notiere alle meine Kontakte aus den letzten 14 Tagen, damit im Falle einer Infektion, die Infektionskette nachvollziehbar ist.</p>	 <p>Ich überprüfe ob ich Kontakt zu COVID-19 erkrankten Personen oder zu Personen mit Verdachtsmomenten sowie Kontakt zu Ankommenden aus Risikogebieten hatte.</p>	 <p>Bei Symptomen wie Fieber und Husten rufe ich zuerst die Hotline „Fieberambulanz“ (24 Std.) an: 0800 – 99 0 400</p>
 <p>Wenn ich nicht mobil bin oder in der Lage das Haus zu verlassen, rufe ich den bundesweiten Patientenservice 116 117 (24 Std. ohne Vorwahl) oder meine*n Hausarzt*ärztin an.</p>	 <p>Bei unklaren Symptomen oder bei Atembeschwerden rufe ich meine*n Hausarzt*ärztin an. Dort kann ich neben der Symptomklärung auch telefonisch eine Krankmeldung und weitere Infos erhalten.</p>	 <p>Ich bleibe für die Dauer meiner Quarantäne (auch vorsorglicher) konsequent zu Hause, halte mich an die Vorgaben, führe ein Symptomtagebuch und Sorge gut für mich und mein Umfeld.</p>

