



# Merkblatt zum Umgang mit dem Coronavirus

**So können Sie Ihren eigenen Schutz  
durch Ihr persönliches Verhalten erhöhen:**

- 1. Waschen Sie Ihre Hände häufiger und gründlich mit Wasser und Seife.**
- 2. Vermeiden Sie Händeschütteln, Umarmen oder Busseln.**
- 3. Beachten Sie die Husten- und Niesetikette (Einmaltaschentücher verwenden, Husten und Niesen in die Ellenbeuge)**
- 4. Berühren Sie Ihr Gesicht nicht mit ungewaschenen Händen.**
- 5. Lüften Sie häufiger geschlossene Räume.**
- 6. Vermeiden Sie größere Menschenansammlungen.**
- 7. Sollten Sie COVID-19-Symptome (siehe Rückseite) bei sich bemerken, rufen Sie die Nummer 116 117 an.**
- 8. Hatten Sie Kontakt zu einem COVID-19-Erkrankten, rufen Sie umgehend Ihr Gesundheitsamt an.**

Mit diesen Maßnahmen schützen Sie nicht nur sich, sondern auch ältere und chronisch kranke Mitbürgerinnen und Mitbürger.

Gegenwärtig kommen weltweit Infektionen mit einem neuartigen Coronavirus SARS-CoV-2 (auch COVID-19 genannt) vor. Die Liste der aktuellen Risikogebiete ist auf den Seiten des Robert Koch-Instituts (RKI) abrufbar.

Zum Öffnen der Internetseite zu den Risikogebieten nutzen Sie bitte die Fotofunktion Ihres Handys.



<https://q.bayern.de/coronavirusrki>

Die Erkrankung mit dem neuen Coronavirus SARS-CoV-2 verläuft in den meisten Fällen als grippaler Infekt und ist von einem Schnupfen oder einer echten Grippe (Influenza) klinisch nicht unterscheidbar.



## Was deutet auf eine Infizierung mit dem Corona-Virus hin?

Haben Sie **Symptome** wie Fieber, Muskelschmerzen, Husten, Schnupfen oder Durchfall?

### **UND**

sind Sie in letzten 14 Tagen in einem der Coronavirus-Risikogebiete (<https://q.bayern.de/coronavirusrki>) gewesen?

### **ODER**

hatten Sie in den letzten 14 Tagen Kontakt mit einem Menschen, der ein **bestätigter Coronavirus-Fall** ist?

Wenn die genannten Kriterien auf Sie zutreffen, sind folgende Maßnahmen angebracht:

- Vermeiden Sie bitte alle nicht notwendigen Kontakte zu anderen Menschen und bleiben Sie zu Hause.
- Rufen Sie bitte schnellstmöglich Ihre Hausarztpraxis oder den **kassenärztlichen Bereitschaftsdienst** unter der

**Telefonnummer 116 117** an.

Ihr Hausarzt oder der kassenärztliche Bereitschaftsdienst erklärt Ihnen, wie Sie sich verhalten sollen und was Sie als nächstes tun müssen.

## Sie haben keine Symptome, aber hatten in den letzten 14 Tagen Kontakt mit einem bestätigten Coronavirus-Fall?

Dann kontaktieren Sie bitte **in jedem Fall umgehend** zusätzlich das zuständige Gesundheitsamt.