

## Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft

Bezirk Oberhausen e.V.

Liebe DLRG'ler, liebe Eltern, liebe Kursteilnehmer / -innen,

**auch an uns geht dieses Thema nicht spurlos vorbei:**

Das CORONA-Virus (offizielle Bezeichnung Covid-19 oder Sars-CoV-2) ist eine Atemwegerkrankung, die von Mensch zu Mensch übertragen wird, wird vor allem durch Tröpfcheninfektion. Wenn ein Infizierter ausatmet, niest oder hustet, verteilt er mikroskopische Tröpfchen in der Luft, die das Virus enthalten können. Auch eine Schmierinfektion durch das Berühren von Oberflächen und Gegenständen ist möglich. Niest jemand in die Hände und berührt dann zum Beispiel eine Türklinke, dann kann sich ein anderer Mensch anstecken, der danach dieselbe Klinke in die Hand nimmt und sich dann mit der Hand etwa an den Mund fasst. Menschen können bereits infiziert und ansteckend sein, obwohl sie sich gesund fühlen und noch keine Symptome zeigen.

Allgemeine Hinweise zur Ihrer eigenen Sicherheit:

- Abstand halten zu anderen Menschen, etwas mehr als ein Meter genügt,
- kein Händeschütteln, keine Umarmungen zur Begrüßung,
- große Menschenansammlungen möglichst meiden.
- regelmäßig und gründlich Hände waschen, also mindestens 20 Sekunden lang, mit Seife und bis zum Handgelenk.
- mit ungewaschenen Händen keine Lebensmittel anfassen und nicht Augen und Mund berühren.
- wer ein Desinfektionsmittel verwenden möchte, sollte darauf achten, dass es als „viruzid“ gekennzeichnet ist, also wirklich Viren abtöten kann.
- wenn Sie husten und niesen, wenden Sie sich von anderen Personen ab. Niesen Sie nicht in Ihre Hand, von wo sich die Erreger schnell weiter verteilen können, sondern in die Armbeuge oder besser in ein Taschentuch.

Die DLRG sorgt sich natürlich um die Sicherheit ihrer Teilnehmer an sämtlichen Ausbildungen. Wir können nicht dafür garantieren, dass alle gesund sind. Daher besteht grundsätzlich die Möglichkeit einer Ansteckung, wie bei jeder anderen Krankheit auch.

**DAHER GILT FÜR SÄMTLICHE DLRG-VERANSTALTUNGEN:**

Es können NICHT daran teilnehmen:

- Personen mit Grippe-Symptomen (egal ob Urlaubsrückkehrer oder nicht)
- Personen, welche aus Risikogebieten zurückgekommen sind und nicht bereits mind. seit 14 Tagen isoliert waren (ab Datum der Rückkehr).

**HINWEIS:** Die Risikogebiete wechseln. Bitte auf [www.RKI.de](http://www.RKI.de) tagesaktuell überprüfen.

Regelungen für Teilnehmer:

Um Rekonstruktion der Kontaktpersonen zu erleichtern:

- Alle Teilnehmer werden wie bisher auf Anwesenheitslisten vermerkt
- Alle kommen auf eigene Gefahr und Verantwortung
- Aufgrund der dynamischen Lageentwicklung bitten wir die aktuellen Hinweise der Gesundheits- und Kultusministerien zu beachten

bitte wenden

Wir wollen keine Panik verbreiten, aber Vorsorge treffen und unseren Beitrag leisten, die Infektionswelle möglichst klein zu halten. Aber um mitzuhelfen, die Infektionswelle so klein und langsam wie möglich zu halten, bitten wir jeden Einzelnen in eigener Verantwortung die obigen Punkte zu beachten.

Sollte das Robert-Koch-Institut die derzeitige Einschätzung „Die Gefährdung für die Gesundheit der Bevölkerung in Deutschland wird derzeit insgesamt als mäßig eingeschätzt“ ändern oder werden Maßnahmen durch Ämter oder Behörden angeordnet werden, informieren wir über evt. notwendige Maßnahmen.

Aktuelle Infos/Fragen bei Bedarf unter [www.dlrg-oberhausen.de](http://www.dlrg-oberhausen.de) oder per Mail an [info@dlrg-oberhausen.de](mailto:info@dlrg-oberhausen.de).

DLRG Bezirk Oberhausen e.V.

gez. 10.03.2020, Peter Thomé, Bezirksleiter



infektionsschutz.de  
Wissen, was schützt.

Infektionen vorbeugen:

## Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

### 1. Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen,
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen,
- ▶ vor den Mahlzeiten,
- ▶ nach dem Besuch der Toilette,
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren.



### 2. Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten,
- ▶ von allen Seiten mit Seife einreiben,
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- ▶ unter fließendem Wasser abwaschen,
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen.



### 3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



### 4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg,
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.



### 5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.



### 6. Wunden schützen

- ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

### 7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- ▶ Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- ▶ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.



### 8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- ▶ Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- ▶ Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- ▶ Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- ▶ Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.



### 9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- ▶ Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- ▶ Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.



### 10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.



Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand: 2016