



## Schütze dich und andere

Gesund bleiben beim Helfen - Tipps für eine sichere Solidarität

Niemand muss sich einem unnötigen Risiko aussetzen, um anderen Menschen zu helfen. Eine Ansteckung lässt sich vermeiden, wenn man konsequent vorbeugt. Für uns alle gelten daher die einfachen Massnahmen, welche das Bundesamt für Gesundheit gegen die Ausbreitung des neuen Coronavirus empfiehlt:



Für die praktische Hilfe im Alltag bietet die Übersicht des BAG zu den häufig gestellten Fragen eine Orientierungshilfe, die sich auf konkrete Situationen übertragen lässt.

### Beim Besuch besonders gefährdeter Person

- Lächeln statt Hände schütteln!
- Abstand wahren. Die Einkäufe bringt man am besten vor die Türe, klingelt dann und tritt einen Schritt zurück. Damit wird ein Abstand von 2 Metern eingehalten. Das betreten der Wohnung ist zu vermeiden.
- Kurz bleiben. Längerer Kontakt erhöht die Gefahr einer Ansteckung. Deswegen gilt es bei aller Höflichkeit, Besuche und Gespräche kurz zu halten. Vertiefte Gespräche können per Telefon geführt werden.

### Beim Einkaufen

- Obst/Gemüse gut waschen. Bis jetzt ist keine Ansteckung über Lebensmittel bekannt. Trotzdem sollten unverpackte Nahrungsmittel wie Obst oder Gemüse gründlich gewaschen werden. Das ist auch ein wichtiger Hinweis für die Personen, denen ihr die Einkäufe besorgt.
- Abstand halten bei Warteschlangen: Beim Einkauf gelten die empfohlenen Massnahmen des BAG. Das ist besonders wichtig, wegen der Nähe zu anderen Menschen. Gerade bei Warteschlangen ist es wichtig, auf einen Abstand von 2 Metern zu achten.
- Auf Bargeld verzichten. Krankheitserreger können auf Papiergeld lange überleben. Deswegen wird in immer mehr Geschäften darum gebeten, mit dem Handy oder einer Bankkarte zu bezahlen.
- Achtsamer Umgang mit gekauften Waren. Das Waschen der Hände vor dem Einkauf ist inzwischen selbstverständlich. Zur Hygiene gehört beispielsweise aber auch, eine neue und saubere Tasche für die Verpackung der Waren zu verwenden.



### **Auf dem Weg**

- Auf öV verzichten. Auch wenn ein Grundangebot des öV weiterhin besteht, soll der öV möglichst vermieden werden. Stattdessen ist man besser zu Fuss oder mit dem Velo/E-Bike unterwegs.
- Keine Hygienemaske für Gesunde. Sie sind knapp und müssen den wichtigen Fällen vorbehalten bleiben. Hygienemasken schützen eine gesunde Person nicht effektiv vor einer Ansteckung. Sie sollen getragen werden, um als kranke Person eine Ansteckung von anderen zu verhindern, beispielsweise beim Weg zu einem Arztbesuch.

### **Zuvor und danach**

- Keine Risiken eingehen. Bei der Solidarität mit besonders gefährdeten Personen ist es wichtig, diese nicht zu gefährden. Als HelferIn oder Helfer setzt man sich daher keinen unnötigen Risiken aus, insbesondere keinen unnötigen Kontakt mit anderen Menschen in der Freizeit.
- Symptome ernst nehmen. Wer bei sich selber Symptome, insbesondere Husten oder Fieber bemerkt, meldet dies der Gruppe und den besuchten Personen und begibt sich in Selbst-Isolation. Das heisst, man bleibt zuhause und meidet möglichst den Kontakt zu anderen Menschen. Wenn man keine Symptome mehr hat, bleibt man weitere 24h zuhause.

### **... und Haustiere?**

Wir alle lieben Hunde und Katzen und für viele Menschen sind ihre Haustiere treue Begleiter. Das Risiko, dass sich Tiere mit dem Coronavirus anstecken, wird als sehr gering eingeschätzt. Auch Haustiere aus Quarantänehaushalten müssen nicht speziell gebadet oder desinfiziert werden. Trotzdem können Haustiere das Virus übertragen, beispielsweise auf dem Fell.

- Der Spaziergang mit Hunden soll kurz sein und die Tiere angeleint. Den Kontakt zu anderen Menschen und Hunden gilt es zu vermeiden.
- Nach dem Kontakt mit Haustieren gilt es ebenfalls, sich die Hände zu waschen.

Für die Betreuung von Kindern wird ein separates Merkblatt erstellt.

**Achtung:** Dieses Informationsblatt wurde am 18. März 2020 erstellt. Die Empfehlungen zum Verhalten können sich ändern. Die aktuellen Verhaltensempfehlungen finden sich unter der Adresse [bag-coronavirus.ch](https://www.bag-coronavirus.ch)

