

Schützen Sie sich und andere Menschen



Kontakte reduzieren:

Bleiben Sie zuhause und reduzieren Sie Ihre sozialen Kontakte auf das Notwendigste.



Halten Sie mindestens 1 Meter Abstand zu anderen Personen – besser 3 Meter, noch besser 5 Meter.
Verzichten Sie auf Händeschütteln und engen Körperkontakt.



Hände waschen:

Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mit Wasser und Seife – mindestens 30 Sekunden lang. Seife reicht, Sie benötigen nicht unbedingt ein Desinfektionsmittel. Berühren Sie Ihre Augen, Nase und Mund **nicht** mit den Händen.



Mund-Nasen-Schutz:

Ein Mund- und Nasen-Schutz verhindert, dass beim Atmen, Sprechen, Husten oder Niesen winzige Tröpfchen in die Luft gelangen.

Der Mindestabstand zu anderen Personen gilt trotz Mund-Nasen-Schutz!

Richtige Verwendung:

Waschen Sie vor und nach der Verwendung der Schutzmaske immer Ihre Hände.

Berühren Sie möglichst nur die Bänder der Maske, nicht die Maske selbst.

Die Maske soll gut sitzen. Mund, Nase und Kinn müssen bedeckt sein.
Waschen Sie Stoffmasken mit 60 bis 90 Grad, ein handelsübliches Waschmittel ist ausreichend.

Statt einer Schutzmaske kann auch ein Tuch verwendet werden, das vor Mund und Nase gebunden wird.

Nach der Verwendung: Waschen Sie sich für mindestens 30 Sekunden die Hände mit warmen Wasser und Seife.

Niesen oder husten – ohne Schutzmaske? Halten Sie ein Papiertaschentuch vor Mund und Nase. Entsorgen Sie das Taschentuch sofort.

Wenn Sie kein Taschentuch zur Hand haben: Niesen Sie in die Ellenbeuge.
Wenden Sie sich beim Husten oder Niesen von anderen Personen ab.

Bitte beachten Sie:

Es ist derzeit Pflicht einen Mund-Nasen-Schutz in allen geöffneten Geschäften und in öffentlichen Verkehrsmitteln zu tragen (Stand: 14.4.2020).

Sie haben Symptome wie Fieber, Husten und Atembeschwerden?



Blieben Sie unbedingt zu Hause, rufen Sie die Telefonnummer **1450** an und folgen Sie den Anweisungen.

Gehen Sie nicht selbst zum Arzt oder ins Krankenhaus.

Sie haben allgemeine Fragen zum Virus?



Rufen Sie die 24-Stunden-Hotline der AGES an: **0800 555 621**.

Sie haben Sorgen und sprechen noch nicht so gut Deutsch?



Rufen Sie die **ZEBRA-SORGENHOTLINE** mit Dolmetsch an: 0800 799 702, von Montag bis Freitag – 9:00 bis 12:00 Uhr.

Ausgangsbeschränkungen, Mund-Nasen-Schutz und andere Regeln



Verfolgen Sie bitte die aktuellen Beschränkungen zum Thema Coronavirus auf unserer Homepage **graz.at**

Stand: 14. April 2020