

- Infektionsschutz ist zurzeit besonders wichtig -

Beachte deshalb die folgenden Regeln!



1. Hände waschen und vom Gesicht fernhalten:

Viren werden häufig über die Hände übertragen (zum Beispiel **beim Händeschütteln, nach dem Toilettengang, vor dem Essen**). Die Erreger geraten dann bei Kontakt mit Auge, Nase und Mund in die Schleimhäute, wodurch das Virus auf den Betroffenen übergehen kann.

Deshalb bietet häufiges und gründliches Händewaschen einen wichtigen Schutz vor Virusinfektionen. Dabei sollten die Hände mit Seife circa **30 Sekunden** sorgfältig, zwischen den Fingern bis zu den Handgelenken, gesäubert werden.

Es sollte außerdem vermieden werden, mit den Händen in das Gesicht zu fassen und Augen, Nase und Mund zu berühren.



2. Hygienisch husten und niesen:

Da die Handhygiene so bedeutsam für einen guten Virenschutz ist, sollte **nicht in die Hand, sondern in den Ärmel** gehustet werden. Außerdem sollte **beim Husten und Niesen Abstand zu umstehenden Personen** gehalten werden. **Gebrauchte Papiertaschentücher sollten unmittelbar entsorgt** und danach **gründlich die Hände gereinigt werden**.

3. Geschlossene Räume regelmäßig lüften:

Um die Zahl der Viren in geschlossenen Räumen zu verringern und zu verhindern, dass die Mund- und Nasenschleimhäute austrocknen und damit „anfälliger“ werden, sollten diese **mehrmals täglich für jeweils zehn Minuten** gelüftet werden, sogenanntes **Stoßlüften**.



4. Sei ein Maskenheld und/oder halte Abstand:

Das Tragen einer **Maske über Nase und Mund (MNS)** und das Einhalten der **Abstandsregel von 1,5 m** ist z. Z. auf dem **gesamten Schulgelände** Vorschrift. **Ausnahme:** Beim **Essen und Trinken** muss die Maske abgesetzt werden, aber dann gilt das Einhalten eines **Mindestabstandes von 1,5 m**. Danach muss die Maske sofort wieder korrekt angezogen werden.



5. Grippeanzeichen beachten/ bei Krankheit zu Hause bleiben:

Anzeichen für eine beginnende Influenzaerkrankung sind **plötzlich ansteigendes Fieber, schweres Krankheitsgefühl, Husten, Gliederschmerzen** und **manchmal Durchfall**.

Treten diese auf, sollte ein **Arzt kontaktiert (vorher in der Praxis anrufen und Symptome schildern)** werden.

Um die eigene Gesundheit zu fördern und Mitmenschen nicht mit Viren zu „belasten“, sollte eine Grippe oder auch andere **Viruserkrankung immer zu Hause auskuriert** werden. Dabei sollte möglichst auf engen Kontakt beziehungsweise Körperkontakt zu Familienmitgliedern und anderen Mitmenschen verzichtet werden, um diese vor einer Virusinfektion zu schützen.