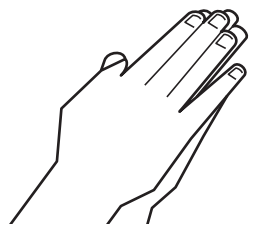


Hygienische Händedisinfektion



Schritt 1

Handflächen ebenso wie Handgelenke aufeinander legen und reiben.



Schritt 2

Rechte Handfläche über linkem Handrücken kreisend bewegen und umgekehrt.



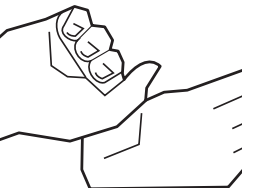
Schritt 3

Handflächen mit gespreizten Fingern auf Handfläche. Finger verschränken und wieder öffnen.



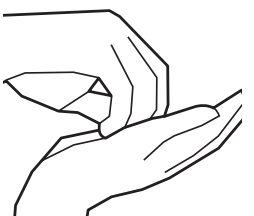
Schritt 4

Fingeraußenseite in die Handfläche der anderen Hand. Die Finger dabei verschränken, lockern und abermals verschränken.



Schritt 5

Daumen jeweils in der geschlossenen Handfläche der anderen Hand kreisend reiben.



Schritt 6

Geschlossene Fingerkuppen jeweils in der Handfläche der anderen Hand kreisend reiben.

Pflicht zum Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung

Ansteckungsgefahr durch Mund-Nasen-Bedeckung verringern

Eine Alltagsmaske oder einen Schal vor Mund und Nase zu tragen, schützt die Mitmenschen, sich mit dem neuartigen Coronavirus anzustecken. Seit 27. April 2020 ist dies verpflichtend:

für Personen ab dem siebten Lebensjahr (das heißt ab dem sechsten Geburtstag), beim Einkaufen, bei der Nutzung von Verkehrsmitteln des öffentlichen Personennahverkehrs und der hierzu gehörenden Einrichtungen sowie für das Personal von geöffneten Geschäften. Allerdings sollte dennoch darauf geachtet werden, möglichst einen Abstand von mindestens 2 Metern zu anderen Personen einzuhalten. Außerdem bleibt es bei den üblichen Hygiene-Regeln.

Worin liegt der Unterschied zwischen einer Alltags-Maske, einem medizinischem Mund-Nasen-Schutz (MNS) und einer Schutzmaske (partikelfiltrierende Halbmaske (FFP-Maske))?

Alltags-Masken sind Masken, die aus handelsüblichen Stoffen genäht und im Alltag getragen werden. Sie sind weder ein Medizinprodukt (wie medizinischer Mund-Nasen-Schutz (MNS)) noch Teil der persönlichen Schutzausrüstung (wie FFP2-/FFP3-Masken). Alltags-Masken können die Infektionsgefahr verringern und helfen dabei, die Ausbreitung des neuartigen Coronavirus zu verlangsamen. Sie bieten keinen vollständigen Eigen- oder Fremdschutz. Der Stoff für Alltags-Masken sollte möglichst dicht sein und aus 100 Prozent Baumwolle bestehen. Andere Materialien wie zum Beispiel Staubsaugbeutel und Karton sind für die Erstellung von Alltags-Masken nicht geeignet.

Medizinischer Mund-Nasen-Schutz (OP-Masken) dient vor allem dem Fremdschutz und schützt das Gegenüber vor möglicherweise infektiösen Tröpfchen des Maskenträgers. Er spielt eine wichtige Rolle beim Schutz vulnerabler Gruppen. Medizinischer Mund-Nasen-Schutz ist ein Medizinprodukt und muss den Anforderungen der DIN EN 14683 (Chirurgische Gesichtsmasken – Anforderungen und Prüfverfahren) erfüllen.

Partikelfiltrierende Halbmasken der Schutzklasse 2 und 3 (FFP2/3-Masken) dienen vor allem dem Eigenschutz und Arbeitsschutz. Diese Masken sind besonders dicht. Aufgrund ihrer Filterwirkung können sie verhindern, dass Viren aufgenommen werden.

Quelle: Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege
Stand 30.04.2020 - www.stmgp.bayern.de



Schal / Halstuch



Selbstgebastelte Maske aus Baumwolle



Medizinischer Mund-Nasen-Schutz



FFP2/FFP3 - Maske ohne Ventil



FFP2/FFP3 - Maske mit Ventil

Stand: 08.05.2020

Stadt Zwiesel

zwiesel.de

BürgerHilfe ZWIESEL

versorgt gefährdete Personen in Zwiesel

Telefonnummer:

09922 8405-500

katastrophenfall@zwiesel.de

Alle aktuellen Informationen auch auf:

www.zwiesel.de

oder auf Facebook:

www.facebook.com/groups/BuergerHilfeZwiesel/

Kummertelefon und Beratung für Kinder & Jugendliche in ZWIESEL

Förderverein für offene Jugendarbeit Zwiesel e.V.

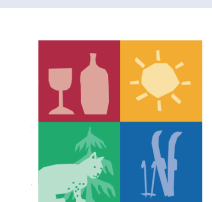
Mittwoch bis Samstag von 14:00 bis 22:00 Uhr

Telefonnummer:

0171 9355459

www.facebook.com/JugendcafeZwiesel/

Stadtplatz 27
94227 Zwiesel
Tel. +49 9922 8405-0



Zwiesel

Stand: 08.05.2020

Coronavirus

Die wichtigsten Informationen für Ihre Gesundheit

Ansprechpartner und Telefonnummern für Hilfe in Krisenzeiten



Zwiesel

Wie wird das neuartige Coronavirus übertragen?

Das neuartige Coronavirus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion. Dies kann direkt über die Schleimhäute der Atemwege geschehen oder auch indirekt über Hände, die dann mit Mund- oder Nasenschleimhaut sowie die Augenbindehaut in Kontakt gebracht werden.

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 eines oder mehrere der genannten Kriterien auf Sie zutreffen, sind folgende Maßnahmen angebracht:

- Vermeiden Sie bitte alle nicht notwendigen Kontakte zu anderen Menschen und bleiben Sie zu Hause.

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.

Wichtige Telefonnummern bei Corona-Infektionen oder für Informationen

Bürger, die befürchteten infiziert zu sein, oder weitere Fragen haben.

Corona-Hotline Bayern

089 122 220

täglich von 8:00 bis 18:00 Uhr

Anruf statt Wartezimmer

Landkreis Regen

09921 601660

Landkreis Regen, Telefonhotline

Deutschlandweit

0800 011 77 22

oder 116 117

Unabhängige Patientenberatung Deutschland

Beratungsservice für Gehörlose und Hörgeschädigte

Fax: 030 340 60 66 07

[info.deaf@bmg.bund\(dot\)de](mailto:info.deaf@bmg.bund(dot)de)

[info.gehoerlos@bmg.bund\(dot\)de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund(dot)de)

Gebärdentelefon (Videotelefonie)

<https://www.gebaerdentelefon.de/bmg/>

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html#c17088>

Hilfe und Seelsorge: Telefonnummern

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

0800 116 016

Hilfstelefon „Schwangere in Not“

0800 404 00 20

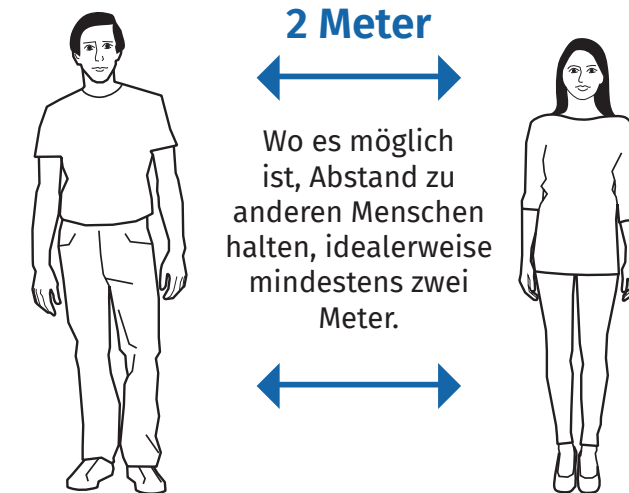
„Die Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche“

0800 111 05 50

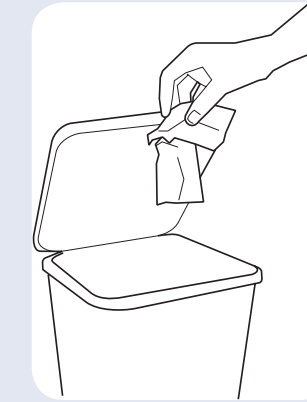
Telefonseelsorge

0800 111 0 111

Wie kann ich mich und andere vor einer Ansteckung schützen?



Wie kann ich mich und andere vor einer Ansteckung schützen?



Wer möglicherweise infiziert ist, schützt sich und andere, indem er stets in ein Taschentuch niest und hustet und das Taschentuch umgehend entsorgt, am besten in einen Abfallimer mit Deckel.

Zur Not auch in die Armbeuge husten und niesen. Nach dem Naseputzen stets die Hände waschen.



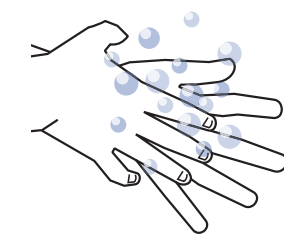
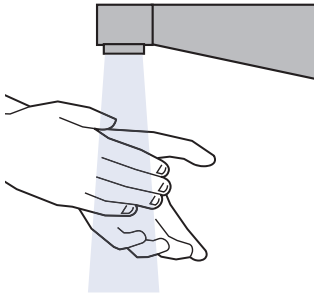
Händeschütteln und Körperkontakte vermeiden.



Richtiges Hände waschen wirkt gegen Corona- und andere Viren

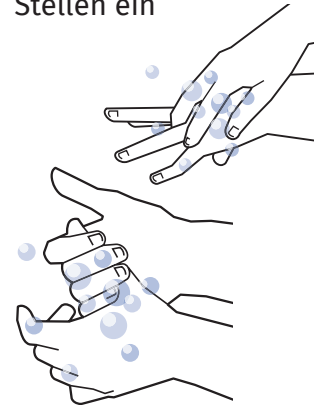
Schritt 1

Halten Sie Ihre Hände unter fließendes Wasser, und befeuchten Sie sie bis zum Handgelenk. Die Wassertemperatur spielt keine Rolle.



Schritt 2

Seifen Sie Ihre Hände sorgfältig an allen Stellen ein



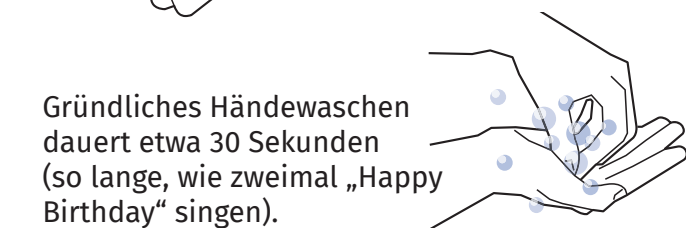
Schritt 3

Nehmen Sie sich bewusst auch Fingerspitzen und Daumen vor. Dort sitzen oft besonders viele Viren.



Schritt 4

Reiben Sie die Hände so, dass Seife auch in die Fingerzwischenräume gelangt.



Gründliches Händewaschen dauert etwa 30 Sekunden (so lange, wie zweimal „Happy Birthday“ singen).