

Stadtturnverein Wil

Schutzkonzept für den Trainings- und Spielbetrieb ab 29. Juni 2020

Stand BR 19.06.2020 | Aktualisiert 26.06.2020

Neue Rahmenbedingungen

Seit dem 6. Juni 2020 ist der Trainingsbetrieb in allen Sportarten unter Einhaltung von vereinspezifischen Schutzkonzepten wieder zulässig. Auf den 22. Juni sind weitere Anpassungen in Kraft getreten. Bei Sportaktivitäten, in denen ein dauernder enger Körperkontakt erforderlich ist (z. B. Fussball), wird empfohlen, die Trainings in beständigen Gruppen stattfinden zu lassen. Als enger Kontakt gilt dabei die längerdauernde (> 15 Minuten) oder wiederholte Unterschreitung einer Distanz von 1.5 Metern ohne Schutzmassnahmen.

Basierend auf den angepassten Schutzkonzepten von swiss olympic, des Schweizerischen Turnverbandes und SwissVolley sowie der Fachstelle Sport und Infrastruktur der Stadt Wil sind die Schutzmassnahmen des Stadtturnverein angepasst worden. Die vorliegenden Rahmenvorgaben werden kontinuierlich der aktuellen COVID19- Verordnung und den entsprechenden Massnahmen des Bundesrates angepasst und revidiert.

Nachfolgende Grundsätze müssen im Trainingsbetrieb zwingend eingehalten werden.

1 Nur symptomfrei ins Training und an Spiele oder Wettkämpfe

Es gilt weiterhin: Gesund und symptomfrei ins Training und an Meisterschafts-Spiele oder Wettkämpfe. Personen mit Krankheitssymptomen (Fieber, Fiebergefühl, Halsschmerzen, Husten (meist trocken), Kurzatmigkeit, Muskelschmerzen, plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns, Bindehautentzündung, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Symptome, Schnupfen oder Übelkeit) dürfen NICHT am Training teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, resp. begeben sich in Isolation und klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab.

Coaches, Leiter*innen oder Trainer*innen der Trainingsgruppe sind umgehend über die Krankheitssymptome zu orientieren. Diese informieren alle Mitglieder der Trainingsgruppe und den Corona-Beauftragten.

2 Abstand halten

Bei der Anreise, beim Eintreten in die Trainingsinfrastruktur, in der Garderobe, bei Besprechungen, beim Zuschauen, beim Duschen, nach dem Training, bei der Rückreise - in all diesen und ähnlichen Situationen sind 1.5 Meter Abstand einzuhalten. Wo der Abstand nicht gewährleistet ist, muss eine Gesichtsmaske getragen werden oder eine zweckmässige Abschränkung (z.B. Plexiglas) installiert sein. Im öffentlichen Verkehr wird das Tragen einer Maske dringend empfohlen, wenn der nötige Abstand nicht eingehalten werden kann.

Einzig im eigentlichen Trainingsbetrieb und bei Meisterschafts-Spielen oder Wettkämpfen ist der Körperkontakt zulässig.

Bei einer hohen Anzahl von Trainierenden während einer Trainingseinheit (ab 25 Teilnehmenden) empfiehlt sich eine Aufteilung in Trainingsgruppen. Die Zusammensetzung der Trainingsgruppen soll über die Zeit möglichst beständig bleiben. In Abhängigkeit von der Grösse der Trainingshalle(n) wird empfohlen die maximale Anzahl an Trainingsgruppen so zu wählen, dass stets eine räumliche Distanz zwischen den einzelnen Gruppen gewahrt bleibt.

Auf traditionelle Hand-Shakes, High-Fives, das Abklatschen und die Teamgruppierungen ist auf und neben den Spiel- und Wettkampffeldern weiterhin konsequent zu verzichten.

Indem wir Abstand halten, schützen wir uns und andere vor einer Ansteckung.

3 Gründlich Händewaschen

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wer seine Hände vor und nach dem Training resp. Spiel und Wettkampf gründlich mit Seife wäscht, schützt sich und sein Umfeld.



Sofern während der Trainingseinheit im Rotationsprinzip gearbeitet wird, wird das regelmässige Desinfizieren der Hände oder gründliches Händewaschen bei jedem Gerätewechsel empfohlen.

4 Präsenzlisten führen

Die Richtlinien des BAG sind zwingend zu befolgen. Wir appellieren an die Solidarität und Selbstverantwortung der betroffenen Personen. Kontaktpersonen von infizierten Person können von den kantonalen Gesundheitsbehörden in Quarantäne gesetzt werden.

4.1 Trainings

Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing einfacher zu gestalten, führt der Stadtturnverein für sämtliche Trainingseinheiten und unter seinem Namen organisierte Anlässe namentliche Präsenzlisten mit Telefon-Nummer aller anwesenden Personen (Spieler*innen, Turner*innen, Leiter*innen, Trainer*innen, Coaches usw.) und den entsprechenden Trainingszeiten der einzelnen Trainingsgruppen. Die Coaches, Leiter*innen und Trainer*innen sind für die Vollständigkeit und die Korrektheit der Liste verantwortlich und dafür besorgt, dass diese Liste mittels dem vom Stadtturnverein zur Verfügung gestellten Präsenzliste unmittelbar im Anschluss an die Trainingseinheit in OneDrive archiviert oder dem Corona-Beauftragten zugestellt wird.

4.2 Meisterschafts-Spiele und Wettkämpfe

Für Meisterschaftsspiele und Wettkämpfe bestimmen die Corona-Verantwortlichen eine Person, die für die Vollständigkeit und die Korrektheit der Präsenzliste (Spieler*innen, Turner*innen, Coaches, Leiter*innen, Trainer*innen, Wettkampfrichter, Schiedsrichter, Matchschreiber, Staff, Zuschauer, usw.) verantwortlich ist und die dafür sorgt, dass diese Liste dem Corona-Beauftragten des Vereins in vereinbarter Form zur Verfügung steht. In welcher Form die Liste geführt wird ist dem Corona-Verantwortlichen freigestellt.

5 Beschränkung der Anzahl anwesender Personen

Sport- und andere Veranstaltungen mit bis zu 1'000 Personen sind wieder erlaubt. Sofern es zu keiner Durchmischung der Zuschauer*innen mit den Sportler*innen kommt, sind auch bis je 1'000 Personen möglich. Das Nachverfolgen von Kontakten muss aber stets möglich sein (Erfassung von Besuchenden (Name, Vorname, Telefonnummer) über Reservationssysteme oder mittels Kontaktformular). Die Zahl der maximal zu kontaktierenden Personen darf nicht grösser als 300 sein (Spieler*innen, Turner*innen, Leiter*innen, Trainer*innen, Schiedsrichter, Matchschreiber, Staff, Zuschauer, usw.). Dies ist durch die Unterteilung in Sektoren sicherzustellen (z. B. Sportler und Zuschauer). Eine Durchmischung dieser Gruppen/Sektoren ist nicht erlaubt. Bestehen Sitzgelegenheiten, ist mindestens 1 Sitz zwischen 2 Personen freizuhalten.

Kann innerhalb dieser Gruppen der Abstand von 1,5 Metern nicht eingehalten werden, empfiehlt sich gemäss BAG zudem das Tragen einer Schutzmaske. Gilt bei einer Veranstaltung eine generelle Maskenpflicht und/oder kann die Abstandsregelung (1,5m) durchgehend eingehalten werden, kann auf die Aufteilung auf Gruppen und die Erfassung der Personendaten verzichtet werden.

Der Personenfluss (z.B. beim Betreten und Verlassen der Zuschauerbereiche und Aufenthaltsräume) ist so zu lenken, dass die Distanz von 1.5 Metern zwischen den Besuchenden eingehalten werden kann.

6 Besondere Bestimmungen Infrastruktur

6.1 Zutritt

Coaches, Leiter*innen und Trainer*innen kontrollieren den Ablauf, die Gruppenzuweisung der eintreffenden Spieler*innen und Turner*innen und befragen jede Person zu ihrem aktuellen Gesundheitszustand.

Während des Trainingsbetriebs haben nur die folgenden Personen Zugang zur Trainings-Infrastruktur (Gebäudekomplex, Trainingsgelände im Freien): Coaches, Leiter*innen und Trainer*innen, Turner*innen, Spieler*innen, Funktionsträger*innen mit begründeter Anwesenheit, medizinisches Personal, Reinigungspersonal und Lieferanten. Begleitpersonen, Zuschauer*innen, Aus-senstehende (Eltern, Freunde usw.) oder Funktionsträger*innen ohne speziellen Auftrag haben keinen Zutritt und sind auf der gesamten Anlage nicht zugelassen.

Es empfiehlt sich beim Wechsel zwischen unterschiedlichen Nutzern von Trainingsanlagen vor dem Trainingsraum unter Einhaltung der Distanzregel von 1.5m zu warten.

Die Trainingsinfrastruktur ist unmittelbar nach Trainingsschluss bzw. nach dem Duschen zu verlassen, damit möglichst wenig Berührungspunkte mit der nachfolgenden Trainingsgruppe entstehen.

6.2 Benutzungszeiten der Trainingsinfrastruktur

Die Benutzungszeiten richten sich nach den bisherigen Nutzungsbestätigungen und dem Benutzungsreglement der Stadt Wil. Die Stadt Wil behält sich vor, Änderungen in der Zuteilung der Halle vorzunehmen.

In der SGK Sportarena des RLZO erscheinen die Athlet*innen und Trainer*innen in der Regel unmittelbar (ca. 10 Minuten) vor dem Trainingsstart in der Trainingshalle. Nach Abschluss ihrer Trainingseinheit müssen sie, sofern nicht in der nachfolgenden Trainingseinheit eingeplant, so schnell wie möglich die Trainingsinfrastruktur verlassen

6.3 Reinigung

Die Trainings-Teilnehmenden verpflichten sich, das Reinigungskonzept des Anlagenbetreibers (Stadt Wil, RLZO, usw.) strikt einzuhalten.

Die Turn- und Sportgeräte sowie die Geräte und Gegenstände im Kraftraum sind nach jedem Training konsequent zu reinigen. Es stehen Reinigungsmittel vor Ort zur Verfügung. Die Sportanlagen sind zu durchlüften.

Bei den Aussenanlagen sind die Coaches, Leiter*innen und Trainer*innen selbst für Reinigungsmittel besorgt.

Die Türgriffe und Handläufe werden durch den Hausdienst regelmässig gereinigt. Die Hygiene und Sauberkeit der Turnhallenräumlichkeiten, WC-Anlagen, Garderoben und Duschen richten sich nach dem normalen Reinigungsplan vor COVID-19.

7 Organisation und Verantwortung

7.1 Verantwortliche Personen

Zur Sicherstellung aller Vorgaben und der Umsetzung der Schutzmassnahmen wird als

Corona-Beauftragter Ralph Wüthrich, Co-Präsident des Stadtturnverein, vizepraesident@stvwil.ch, +41-079 947 83 00 eingesetzt. Zu seiner Unterstützung ist für jede Abteilung ein*e Corona-Verantwortliche*r definiert:

Aktive Turner	Jasmin Landolt
Frauen	Silvia Herzog
Männer	Reto Maffei
Volley	Thomas Waldis
Nachwuchs	Doris Nussberger
Kunstturnen	Cheftrainer RLZO und Doris Nussberger

7.1.1 Corona-Beauftragter

Der Corona-Beauftragte hat Kontakt zu den Anlagenbetreibern der Trainingsinfrastruktur (Stadt Wil, RLZO usw.). Er spricht geplante Massnahmen mit diesen ab, berücksichtigt allfällige zusätzlichen Auflagen und organisiert mit den Anlagenbetreibern allenfalls nötige, zusätzliche Reinigungsmassnahmen.

Der Corona-Beauftragte stellt in Zusammenarbeit mit den Corona-Verantwortlichen sicher, dass die Trainingsteilnehmenden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten protokolliert werden. Er stellt die notwendigen Dokumente zur Verfügung.

Er hat die Verantwortung für die Planung, Umsetzung und Kommunikation der Schutzmassnahmen und überwacht (punktuell) die Einhaltung der Vorgaben vor Ort.

7.1.2 Corona-Verantwortliche

Die Corona-Verantwortlichen planen unter Einbezug der Coaches, Leiter*innen und Trainer*innen die Trainingsorganisation.

Sie informieren die betroffenen Personen (Funktionsträger*innen, Coaches, Leiter*innen und Trainer*innen, Spieler*innen, Turner*innen, Eltern, usw.) über die getroffenen Massnahmen und definierten Abläufe.

Die Corona-Verantwortlichen können die Sicherstellung aller Vorgaben bei den Trainingseinheiten an die Coaches, Leiter*innen und Trainern*innen delegieren.

7.1.3 Coaches, Leiter*innen und Trainer*innen

Coaches, Leiter*innen und Trainer*innen stellen die Planung und Umsetzung der Trainingsinhalte sicher und befragen jede an der Trainingseinheit teilnehmende Person zum aktuellen Gesundheitszustand.

Tägliche Planung und Umsetzung der Trainingsinhalte sowie der Geräte-Rotationen der einzelnen Trainingsgruppen.

Die Coaches, Leiter*innen und Trainer*innen führen die Trainingsprotokolle/Präsenzlisten und archivieren diese zur Rückverfolgung von Kontakten für 14 Tage oder senden sie an den Corona-Beauftragten. Sie halten ein physisches Exemplar der Schutzmassnahmen des Stadtturnverein bei jedem Training bereit.

Die Einhaltung aller generellen Hygienevorgaben zum Trainingsbetrieb sind von allen zu kontrollieren und bei Missachtung dem Corona-Beauftragten zu melden.

Bei Missachtung werden die Spieler*innen oder Turner*innen vom Training ausgeschlossen.

7.1.4 Alle Mitglieder

Mit der Teilnahme an der Trainingseinheit akzeptieren die Spieler*innen und Turner*innen sämtliche Vorgaben. Sie halten sich an die geltenden Abstandseignen und Hygienevorschriften, zeigen sich solidarisch und halten die Regeln der Schutzmassnahmen mit hoher Selbstverantwortung ein

7.2 Grundsätzliches

Diese Schutzmassnahmen gelten für den Trainingsbetrieb und alle Mitglieder und Funktionsträger*innen im Stadtturnverein, ungeachtet welcher Abteilung, Sparte oder selbständigen Riege diese angehören. Sie kommen bei allen unter dem Namen des Stadtturnverein organisierten sportlichen Anlässen wie Trainings oder Trainings-Ersatz-Veranstaltungen (z.B. Wanderungen), Spielen und Wettkämpfen zum Tragen.

Die Bestimmungen gelten ausser wo nicht anders vermerkt sowohl für sportliche Anlässe in Sporthallen als auch auf Aussen-sportanlagen.

Für einzelne Sportarten können zusätzliche Bestimmungen aus den Konzepten der entsprechenden Sportverbände bestehen. Diese bilden integrierenden Bestandteil der Schutzmassnahmen des Stadtturnverein.

Für Leiter*innen- und Trainer*innen-Funktionen ohne Mitgliedschaft im Stadtturnverein sind die auftraggebenden Organe (Abteilungen, Sparten, selbständige Riegen usw.) verantwortlich.

Bei Verstössen gegen Schutzmassnahmen, Auflagen, Konzepte oder Reglemente sowie für Erkrankungen lehnt der Stadtturnverein jegliche Verantwortung und Haftung ab.

Die Stadt Wil wird auf Missstände hinweisen und ist berechtigt, Personen von Anlagen wegzuweisen. Im Wiederholungsfall wird die Nutzungserlaubnis für die Sporthallen und Aussensportanlagen per sofort entzogen.

8 Kunstturnen

8.1 Organisation

Bei den Trägerschaften der Nachwuchsförderung (RLZO / TZFT / TZFF) und dem Stadtturnverein als Satelliten findet das Training in der sportartspezifischen Kunstturnhalle SGKB Sportarena RLZO (Toggenburgerstrasse 99, 9500 Wil) statt. Die Koordination der Nutzung der Sportarena RLZO unterliegt dem Verein RLZO als Anlagenbetreiber.

Die Cheftrainer oder Verantwortlichen des Stadtturnverein führen namentliche Listen der einzelnen Trainingsgruppen und den entsprechenden Trainingszeiten und geben diese täglich unaufgefordert nach dem Training beim RLZO Sekretariat ab.

8.2 Trainingsbetrieb

Die Zusammensetzung der Trainingsgruppen soll über die Zeit möglichst konstant und unverändert bleiben.

In Abhängigkeit von der Grösse der Trainingshalle – wird empfohlen die maximale Anzahl an Trainingsgruppen so zu wählen, dass stets eine räumliche Distanz zwischen den einzelnen Gruppen gewahrt bleibt.

8.3 Hygiene

Um Verunreinigungen/Kontaminationen von Turngeräten zu vermeiden, wird im Wettkampfdress, T-Shirt oder Funktionsshirt trainiert.

Eine Reinigung/Desinfektion der Sportgeräte im Kunstturnen ist aufgrund ihrer Beschaffenheit und sicherheitstechnischen Gründen (Präparation mit Magnesia) grösstenteils nicht möglich. Es ist empfohlen die Geräteumrandungen des Trampolins, die Sicherheits- und Schiebematten regelmässig mit Desinfektionsmittel zu Reinigen. Gemeinschaftlich genutzte Handgeräte sind nach jeder Trainingseinheit mit Desinfektionsmittel zu reinigen. Gemeinschaftlich genutzte Handgeräte sind nach jeder Trainingseinheit mit Desinfektionsmittel zu reinigen. Im Athletik-/Krafttraining sind wo immer möglich die eigenen Geräte (Gymnastikbänder, Handstandklötze, usw.) zu verwenden. Diese sind von den Athleten nach Gebrauch zu reinigen. Hanteln und Kraftgeräte (und ähnliches) sind nach der Verwendung durch den jeweiligen Athleten mit Desinfektionsmittel zu reinigen.

9 Information und Kommunikation

Die Schutzmassnahmen des Stadtturnverein und das Merkblatt werden auf der Homepage kommuniziert. An Coaches, Leiter*innen und Trainer*innen wird der Versand (zusammen mit Präsenz- und Check-Liste) durch die Corona- Verantwortlichen sicher-gestellt.

Im RLZO erfolgt eine separate Information durch die verantwortliche Person.

10 SwissOlympic «[Rahmenvorgaben](#) für den Sport»



Rahmenvorgaben für den Sport nach Lockerung der Massnahmen

Spirit of Sport heisst jetzt ...

Einhaltung der Hygieneregeln des BAG

Distanz halten (wenn immer möglich 1.5m Abstand)

Symptomfrei ins Training/Wettkampf

Schutzkonzept der Vereine und Sportanlagenbetreiber beachten

Sportveranstaltung
- mit max. 1000 Athlet*innen
- mit max. 1000 Zuschauer*innen
- Gruppen von max. 300 Personen, wenn 1.5m-Abstand nicht möglich ist

Präsenzlisten (Rückverfolgung von engen Kontakten - Contact Tracing)

Training von Sportarten mit engem Körperkontakt in beständigen Gruppen (Empfehlung)

swiss olympic

Gültig ab 22. Juni 2020

11 Anhang «[So Schützen wir uns](#)»

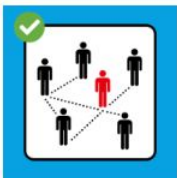
<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/so-schuetzen-wir-uns.html>



Testen

Infektionen früh erkennen: Fühlen Sie sich krank, oder spüren Sie einzelne Symptome? Bleiben Sie zu Hause, machen Sie den [Coronavirus-Check](#) oder rufen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an. Beantworten Sie alle Fragen im Online-Check oder am Telefon bestmöglich. Am Ende erhalten Sie eine Handlungsempfehlung und gegebenenfalls die Anweisung, sich testen zu lassen. Bleiben Sie zu Hause bis das Testergebnis vorliegt.

Diese Empfehlungen gelten auch, wenn Sie nur leichte Symptome haben. Denn infizierte Personen sind auch ansteckend, wenn sie sich gesund fühlen.



Tracing

Infektionsketten identifizieren: Falls der Coronavirus-Test eine Infektion anzeigt, ermitteln die kantonalen Behörden gemeinsam mit der betroffenen Person, mit wem sie bis zwei Tage vor Auftreten der Krankheitssymptome engen Kontakt hatte. Anschliessend informieren die Behörden diese Kontaktpersonen über eine mögliche Ansteckung und das weitere Vorgehen. Dieser Prozess wird Contact Tracing genannt.

Bei einem Restaurantbesuch oder der Teilnahme an öffentlichen Anlässen oder Aktivitäten sollten Sie möglichst Ihre Kontaktdaten hinterlassen. So können die kantonalen Behörden die Infektionsketten rückverfolgen. Erkrankt beispielsweise der Servicemitarbeiter, welcher Sie am Vortag im Restaurant bedient hat, werden Sie die kantonalen Behörden auf Basis der Präsenzliste entsprechend informieren.

Ergänzend zum klassischen Contact Tracing wird demnächst die SwissCovid App für Smartphones zur Verfügung stehen. Sie informiert über einen engen Kontakt zu einer erkrankten Person, auch wenn man sie nicht persönlich kennt. Detailliertere Informationen zu Contact Tracing und App finden Sie



Isolation und Quarantäne

Infektionsketten stoppen: Fällt der Coronavirus-Test positiv aus oder hatten Sie engen Kontakt zu einer infizierten Person, müssen Sie in Isolation beziehungsweise in Quarantäne gehen, damit sich das Virus nicht weiter verbreiten kann. Die kantonale Behörde meldet sich und informiert über das Vorgehen. Weitere Informationen finden Sie auf der Seite [Isolation und Quarantäne](#).

Unsere Empfehlung: Halten Sie wo immer möglich Abstand zu anderen Personen. Dies gilt beispielsweise auch bei der Teilnahme an einer Veranstaltung: Wenn Sie sich während dieser strikt an die Abstands- und Hygieneregeln halten, ist keine Quarantäne nötig, wenn eine (unwissentlich) infizierte Person dieselbe Veranstaltung besucht hat. Denn in diesem Fall ist das Risiko einer Infektion viel kleiner.



Abstand halten

Mit dem neuen Coronavirus können Sie sich anstecken, wenn Sie engen und längeren Kontakt zu einer infizierten Person hatten. Indem Sie den nötigen Abstand (2 Meter) halten, schützen Sie sich und andere vor einer Ansteckung:

- Halten Sie beim Anstehen Abstand zu den Personen vor und hinter Ihnen (zum Beispiel an der Kasse oder in der Kantine)
- An Sitzungen: Lassen Sie zwischen den Teilnehmenden einen Stuhl frei
- Schützen Sie besonders gefährdete Personen in Ihrem Umfeld durch Abstand
- Beachten Sie die Besuchsregeln der Alters- und Pflegeheime sowie der Spitäler

Abstand halten im öffentlichen Verkehr

Wir empfehlen Ihnen dringend, im ÖV eine Hygienemaske zu tragen, falls der Abstand von 2 Metern nicht eingehalten werden kann. Umgehen Sie wenn möglich die Pendlerzeiten morgens und abends und nutzen Sie schwächer frequentierte Verbindungen, vor allem wenn Sie in der Freizeit reisen.



Maske tragen, wenn Abstandhalten nicht möglich ist

Im öffentlichen Raum müssen Sie keine Hygienemaske tragen. Wir empfehlen dies aber in folgenden Situationen:

- Wenn Sie beispielsweise im ÖV den Abstand von 2 Metern zu anderen nicht einhalten können.
- Wenn Sie eine Dienstleistung in Anspruch nehmen oder eine Veranstaltung besuchen, bei der im **Schutzkonzept** das Maskentragen vorgeschrieben ist.



Gründlich Hände waschen

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Indem Sie Ihre Hände regelmässig mit Seife sorgfältig waschen, können Sie sich schützen. Die Seife macht das Virus unschädlich.

Waschen Sie die Hände, wenn Sie nach Hause kommen, nach dem Schnäuzen, Niesen oder Husten oder bevor Sie essen oder Essen zubereiten.

Sie waschen Ihre Hände richtig, wenn Sie sich die Hände einseifen, bis sie vollständig eingeschäumt sind. Spülen Sie die Hände unter fliessendem Wasser gut ab. Trocknen Sie sie mit einem sauberen Handtuch, wenn möglich mit einem Wegwerf-Papiertuch oder einer einmal benutzbaren Stoffhandtuchrolle.

Zudem sollten Sie beachten, dass Sie am besten keine Ringe tragen oder aber diese vor dem Händewaschen abnehmen und ebenfalls einseifen. Pflegen Sie Ihre Haut mit einer Feuchtigkeitscreme und halten Sie die Fingernägel kurz und sauber.



Händeschütteln vermeiden

Je nachdem, was wir gerade angefasst haben, sind unsere Hände nicht sauber. Ansteckende Tröpfchen aus Husten und Niesen können sich an den Händen befinden. Sie gelangen an Mund, Nase oder Augen, wenn man diese berührt. Darum ist es wichtig, das Händeschütteln zu vermeiden. Gegen Ansteckung können wir uns schützen, indem wir:

- Keine Hände schütteln;
- Auf Begrüßungsküsse verzichten;
- Nase, Mund und Augen möglichst nicht berühren.

Gummihandschuhe sind keine Alternative

Das BAG empfiehlt nicht, im Alltag Handschuhe zu benutzen. Sie bieten keinen Schutz vor Ansteckung und vermitteln eine falsche Sicherheit.



Nur nach telefonischer Anmeldung in Arztpraxis oder Notfallstation

Müssen Sie aufgrund von Symptomen im Zusammenhang mit den neuen Coronavirus in eine Arztpraxis oder Notfallstation gehen, dann rufen Sie unbedingt vorher an.

Bei Beschwerden, Krankheitsgefühl oder Symptomen ohne Zusammenhang mit dem neuen Coronavirus:

Nehmen Sie diese ernst und lassen Sie sich behandeln. Warten Sie nicht zu lange, nehmen Sie Hilfe in Anspruch: Rufen Sie einen Arzt oder eine Ärztin an.



In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen

Schnäuzen, Niesen, Spucken, Husten: Damit können wir Viren übertragen, wenn wir die Verhaltensregeln nicht beachten.

Wie kann ich das Übertragungsrisiko verringern oder vermeiden?

- Husten oder Niesen Sie in ein Taschentuch – oder, wenn Sie keines haben, in Ihre Armbeuge.
- Waschen Sie die Hände nach jedem Husten, Niesen, Schnäuzen und Spucken.
- Verwenden Sie Papiertaschentücher und benutzen Sie es nur einmal. Dann entsorgen Sie es.