



# So schützen Sie sich vor COVID-19

COVID-19 ist eine neue Infektion, die bei manchen älteren Menschen schwerer verlaufen kann. Sie haben vermutlich einiges darüber in den Nachrichten gesehen und bemerkt, dass sich deswegen einiges um Sie herum geändert hat. Egal wo Sie leben, Sie möchten Ihre Familie und Freunde so oft wie möglich sehen. Sie machen sich vielleicht Sorgen über COVID-19, aber Sie können mit den Menschen, die Ihnen nahestehen, in Kontakt bleiben und gleichzeitig sich selber und andere vor dem Virus schützen.



## GUTE HYGIENEGEWOHNHEITEN VERHINDERN, DASS VIREN IN IHREN KÖRPER EINDRINGEN

- Waschen Sie Ihre Hände oft und gründlich mit Seife und Wasser oder alkoholhaltigem Gel.
- Husten oder niesen Sie in Ihre Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch.
- Desinfizieren Sie Gegenstände, die Sie häufig anfassen, wie etwa Griffe, Handläufe, Schlüssel, Fernbedienungen und Ihr Telefon.
- Hören Sie auf, Ihr Gesicht zu berühren, um zu verhindern, dass Viren von Ihren Händen in Ihren Körper gelangen.



## ABSTAND HALTEN HINDERT DEN VIRUS DARAN, ZU IHNEN ZU GELANGEN

- Halten Sie mindestens 1.5 m Abstand zu anderen Menschen
- Treffen Sie sich mit weniger Menschen, weniger häufig, und für kürzere Zeit. Die Häufigkeit von Besuchen und die Anzahl von Besuchern zu verringern hilft, das Risiko einer Ansteckung mit COVID-19 zu verringern.
- Wenn Sie Besuch bekommen, sollten Sie die Besucher nicht umarmen, küssen oder ihre Hände schütteln, egal wie gerne Sie das auch tun würden. Sie müssen 1.5 m Abstand halten, auch wenn das sehr schwerfällt.



## DIE GRIPPEIMPFUNG HILFT IHNEN, GESUND ZU BLEIBEN

Das schützt Sie nicht vor COVID-19, aber es hilft Ihnen, die Grippe zu vermeiden, die ebenfalls eine schwere Erkrankung ist.

Wenn Sie so gesund wie möglich bleiben, sind Sie besser in der Lage, mit COVID-19 fertig zu werden.



## SIE SCHÜTZEN ANDERE, WENN SIE JEGLICHE SYMPTOME SOFORT JEMANDEM MITTEILEN

Sagen Sie es Ihrem Arzt oder Betreuer, wenn Sie Fieber, Husten, Halsschmerzen, Atembeschwerden oder andere Symptome haben.

Sie werden dann getestet und müssen sich isolieren, um zu helfen, die Übertragung des Virus auf andere Menschen zu verhindern.

Einige dieser Veränderungen fallen schwer. Sie werden wahrscheinlich geliebte Menschen vermissen oder sich über den Virus Sorgen machen. Wir würden es uns nicht aussuchen, so zu leben, aber wir werden eine Zeitlang so leben müssen, um unsere Sicherheit zu gewährleisten.

Unterstützen wir einander bei der Gewöhnung an einen neuen Lebensstil.

**Jetzt unser Verhalten zu ändern kann uns helfen, uns zu schützen und gesund zu bleiben,** so dass wir zusammen die Verbreitung von COVID-19 bremsen können.