

# Informationen zum Coronavirus für Mitglieder, Teilnehmer, Besucher, Mitarbeiter, Trainer und Interessierte

Der TSV Heumaden 1893 e.V. reagiert auf die aktuellsten Entwicklungen und informiert Sie darüber, wie Sie sich am Besten vor dem neuartigen Coronavirus schützen können.

Infektionen vorbeugen:

## Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

### 1. Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen,
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen,
- ▶ vor den Mahlzeiten,
- ▶ nach dem Besuch der Toilette,
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren.



### 2. Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten,
- ▶ von allen Seiten mit Seife einreiben,
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- ▶ unter fließendem Wasser abwaschen,
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen.

### 3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



### 4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.



### 5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.



### 6. Wunden schützen

- ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

### 7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- ▶ Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- ▶ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.



### 8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- ▶ Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- ▶ Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- ▶ Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- ▶ Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.

### 9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- ▶ Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- ▶ Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.



### 10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.



## Aktuelle Hinweise vom Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg, Stand 28. Februar 2020

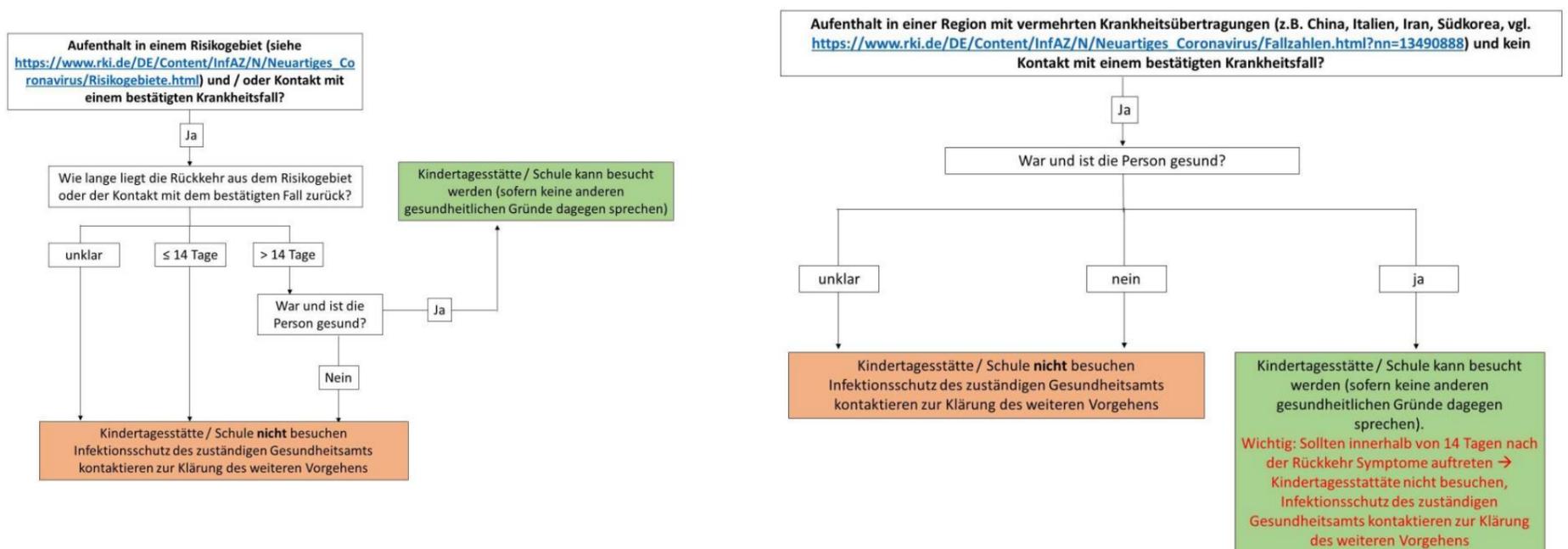
- Bei Personen, die **nicht in einem Risikogebiet** waren und keinen Kontakt zu einem am neuartigen Coronavirus Erkrankten hatten, sind keine speziellen Vorsichtsmaßnahmen nötig. Diese Personen können daher uneingeschränkt am Sportbetrieb teilnehmen.
- Personen, die innerhalb der letzten 14 Tage in einem **Risikogebiet** waren, vermeiden – **unabhängig von Symptomen** – unnötige Kontakte und bleiben vorläufig zu Hause.
- Personen, die in einem **Risikogebiet** waren und innerhalb von 14 Tagen nach Rückkehr von dort **Symptome** wie Fieber, Muskelschmerzen, Husten, Schnupfen, Durchfall, u.a. bekommen, vermeiden alle nicht notwendigen Kontakte und bleiben zu Hause. Diese Personen setzen sich umgehend **telefonisch** mit ihrem Hausarzt in Verbindung oder nehmen Kontakt mit dem kassenärztlichen Notdienst unter der Telefonnummer 116117 auf.
- Personen, die während ihres Aufenthalts in einem **Risikogebiet** oder innerhalb der vergangenen 14 Tage **Kontakt** zu einem bestätigt **an COVID-19 Erkrankten** hatten, kontaktieren umgehend das örtlich zuständige Gesundheitsamt. Dies muss in jedem Fall erfolgen – unabhängig vom Auftreten von Symptomen.

Das Robert-Koch-Institut informiert tagesaktuell über die [Risikogebiete und gibt Empfehlungen](#).

Diese Hinweise gelten für alle Personen an Schulen und Kindertageseinrichtungen, das heißt sowohl für Schülerinnen und Schüler, Kita-Kinder, Lehrerinnen und Lehrer, Erzieherinnen und Erzieher sowie für alle weiteren in den Einrichtungen Beschäftigten beziehungsweise Tätigen. Sie gelten ebenfalls für den Sportverein.

### Empfohlene Vorgehensweise nach der Rückkehr aus einem Risikogebiet:

Bitte prüfen Sie während der 14 Tage nach der Rückkehr von Ihrer Reise täglich, ob sich das Risikogebiet geändert hat und passen das Vorgehen ggf. entsprechend an.



**Ansprechpartner bei Rückfragen von Eltern:  
Gesundheitsamt Stuttgart, 0711/216-59390**