

Persönliches Verhalten

- Reduzieren Sie soziale Kontakte auf ein absolutes Minimum.
- Meiden Sie Menschenansammlungen wie Kantinen, kulturelle Anlässe, öffentliche Verkehrsmittel etc. – ausser mit Atemschutzmaske.
- Beschränken Sie ihre seltenen Einkäufe auf das Lebensnotwendige.
- Vermeiden Sie direkten Körperkontakt: Kein Händeschütteln, keine Küsschen bei der Begrüssung, bei persönlichem Kontakt einen Meter Abstand wahren, Atemschutzmaske tragen
- Besprechungen nur mittels Telefon, E-Mail oder Videokonferenzen.
- Besuch von Gemeinschaftseinrichtungen im Büro (Postverteiler, Kopierräume, Teeküche) so organisieren, dass es zu keinen Kontakten kommt.
- Öffnen Sie Türen nicht mit den Händen. Benützen Sie den Ellbogen oder die Füsse.
- Berühren Sie möglichst keine Oberflächen (das Virus überlebt auf Oberflächen tagelang).
- Waschen Sie Ihre Hände oft und gründlich mit Seife (zählen Sie beim Einseifen auf 30).
- Desinfizieren Sie Ihre Hände mindestens vor jeder Mahlzeit.
- Bedecken Sie Mund und Nase beim Niesen, Husten und Schneuzen mit Wegwertaschentüchern. Wenden Sie sich dabei von anderen Menschen ab.
- Ihre Hände gehören nicht an den Mund, in die Nase oder die Augen.
- Tragen Sie einen Mundschutz beim Kontakt mit anderen Menschen.
- Tragen sie Handschuhe beim Körperkontakt mit anderen Menschen.
- Lüften Sie Ihre Aufenthaltsräume stündlich während fünf Minuten.
- Suchen Sie bei fieberhaften Erkrankungen unverzüglich Ihren Arzt oder das Gesundheitszentrum in Baden auf. Rufen Sie vorher bitte an.