

TIPPS ZUM SCHUTZ VOR DEM CORONAVIRUS

ALLGEMEINE REGELN

- Halte dich an die Husten- und Niesregeln und wasche dir regelmäßig die Hände mit Seife (mindestens 20 Sekunden lang).
- Halte im öffentlichen Raum Abstand zu anderen Menschen (1-2 Meter).
- Kontaktiere deinen Arzt oder Ärztin im Bedarfsfall telefonisch und vereinbare einen Termin.

PRIVATES UMFELD UND FAMILIENLEBEN

- Bleibe so oft es geht zu Hause. Schränke insbesondere persönliche Begegnungen zu älteren und chronisch kranken Menschen zu deren Schutz ein. Kommuniziere stattdessen lieber per Telefon, E-Mail oder Chats.
- Beachte die Besuchsregelungen für Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen.
- Lüfte Aufenthaltsräume regelmäßig und vermeide Berührungen, wie z.B. Händeschütteln oder Umarmungen.
- Sollte eine Person in deinem Haushalt erkrankt sein, Sorge für eine räumliche Trennung und genügend Abstand zu den übrigen Haushaltsmitgliedern.
- Kaufe nicht zu Stoßzeiten ein, sondern dann, wenn die Geschäfte weniger voll sind oder nutze Abhol- und Lieferservices. Hamsterkäufe sind nicht notwendig.
- Helfen denen, die Hilfe benötigen! Versorge ältere, hochbetagte, chronisch kranke Angehörige oder Nachbarn und alleinstehende und hilfsbedürftige Menschen mit Lebensmitteln und Dingen des täglichen Bedarfs. Beachte dabei das Tandem-Prinzip. Wenn du Personen hilfst, die Unterstützung brauchen, beschränke deine anderen sozialen Kontakte auf ein Minimum.

ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL UND REISEN

- Nutze wenn möglich keine öffentlichen Verkehrsmittel. Fahre stattdessen lieber mit dem Fahrrad, dem eigenen Auto oder geh zu Fuß.
- Verzichte möglichst auf Reisen – auch innerhalb Deutschlands. Viele Grenzen sind geschlossen und der Flugverkehr findet nur eingeschränkt statt.

BERUFLICHES UMFELD

- Arbeite in Abstimmung mit dem Arbeitgeber - wenn möglich - von zu Hause.
- Halte Treffen klein und kurz und in einem gut belüfteten Raum ab. Erwäge Videokonferenzen statt Treffen.
- Halte einen Abstand von 1 bis 2 Metern zu anderen Menschen ein und verzichte auf persönliche Berührungen.
- Nimm Mahlzeiten möglichst allein (z.B. im Büro) ein. Bleib zu Hause, wenn du dich krank fühlst und kuriere dich aus!

ÖFFENTLICHES LEBEN

- Meide Menschenansammlungen (z.B. Einkaufszentren).
- Besuche öffentliche Einrichtungen nur, soweit es unbedingt erforderlich ist, wie z.B. Ämter, Verwaltungen und Behörden.
- Vermeide private Feiern und halte dich ansonsten konsequent an die Hygieneregeln.

«Solidarität statt Hamsterkäufe» ist ein solidarisches Netzwerk für Coronavirus Betroffene und Risikopatient*innen. Das Netzwerk soll Betroffene von Isolation und Quarantäne mit solidarischen Personen aus der Stadt zusammenbringen. Wir versuchen Helfende und Hilfesuchende zu vernetzen.



Web: <https://solistatthamster.org/>

Mail: solistatthamster@riseup.net

Soli-Telefon: +49 1525 7878124

Telegram: t.me/solistatthamster