



Schutzkonzept für die HNT-Vereinshallen

Stand: 23. August 2021

Änderungen zur vorangegangenen Version des Schutzkonzeptes vom 02.07.2021 sind gelb hervorgehoben.

1. Einleitung

Dieses Schutzkonzept wurde auf Grundlage der gültigen [Corona-Verordnung der Stadt Hamburg](#) sowie den damit einhergehenden Handlungsempfehlungen für den Vereinssportbetrieb in den öffentlichen Sporthallen der Freien und Hansestadt Hamburg erstellt. Es berücksichtigt die Vorgaben durch das Infektionsschutzgesetz in seiner aktuellen Form sowie die Empfehlungen der Sportfachverbände. Das Schutzkonzept hat zum Ziel, durch geeignete Maßnahmen das Infektionsrisiko beim Sportbetrieb auf ein Minimum zu reduzieren, gleichzeitig aber ein größtmögliches Sportprogramm zu ermöglichen. Es wird bei Bedarf den aktuellen Beschlüssen angepasst.

Dieses Schutzkonzept gilt für die sportliche Nutzung der HNT-Vereinshallen 1 und 2 an der Cuxhavener Str. 253.

Den nachfolgend aufgeführten Regeln und Maßnahmen ist unbedingt Folge zu leisten!

Sie werden in den HNT-Vereinshallen sichtbar ausgehängt und sind zudem online unter www.hntonline.de/restart einsehbar. Zusätzlich zu diesen allgemeinen Vorgaben ist das spezifische Konzept der jeweiligen Sportart zu beachten und einzuhalten. Bei Zuwiderhandlung sind die Trainer/innen, Übungsleiter/innen und auch Mitarbeiter/innen der HNT dazu berechtigt, die Person vom Training auszuschließen und sie auch der Räumlichkeiten zu verweisen. Sollten gehäuft und/oder dauerhaft Verstöße auftreten, ist auch eine erneute Schließung der Sporthallen möglich. Deshalb und zum Wohle aller ist den folgenden Punkten unbedingt Folge zu leisten.

2. Aktuelle Lockerungen

Erlaubt ist seit dem 2. Juli 2021 Sport in allen öffentlichen und privaten Sporthallen unter Einhaltung der nachfolgenden Hygiene- und Schutzmaßnahmen. Eine festgeschriebene Gruppengröße gibt es sowohl für Erwachsene und Jugendliche über 14 Jahren als auch für Kinder unter 14 Jahren nicht mehr. Die Personenzahl wird jetzt in Abhängigkeit

der Raumgröße und unabhängig vom Alter begrenzt. Hierbei gilt 1 Person je 10 qm Fläche.

Für die HNT-Vereinshallen ist **die zulässige Personenzahl** unabhängig vom Alter wie folgt begrenzt:

- **HNT-Vereinshalle 1** max. 20 Personen (inkl. Anleitungspersonen) pro Trainingsgruppe
- **HNT-Vereinshalle 2** max. 15 Personen (inkl. Anleitungspersonen) pro Trainingsgruppe

Innerhalb der Sportgruppen ist Kontakt und Training ohne Abstand zulässig, dies gilt insbesondere für Mannschafts- und Kontaktsportarten sowie „wenn bei der Sportausübung nach der jeweiligen Sportart der Standort der Sporttreibenden und die Distanz zu anderen Personen nicht unverändert bleibt“ ([Corona-Verordnung der Stadt Hamburg §20 Absatz 1 Nummer 5](#)).

Ist die Sportausübung kontaktlos und mit Abstand möglich, so ist zu anderen Personen ein Mindestabstand von 2,5 m einzuhalten. Dasselbe gilt für den Aufbau von Sportgeräten.

3. Zugangsberechtigte Personen & Testpflicht

- **Personen, die typische Symptome einer Infektion mit dem Coronavirus aufweisen, dürfen die Vereinshallen nicht betreten und nicht am Sportbetrieb teilnehmen.** Bekannte Symptome sind u.a. Husten, Fieber, Schnupfen, eine Störung oder der Verlust des Geruchs- oder Geschmackssinns und akute Atemnot.
- **Personen, die innerhalb der letzten 14 Tage aus einem Risikogebiet zurückgekehrt sind,** müssen die vorgeschriebenen Quarantäne- und Vorsichtsmaßnahmen einhalten.
- Zugangsberechtigt sind **nur Mitglieder oder Kursteilnehmer/innen der HNT, die aktiv am Training teilnehmen, sowie Trainer/innen, Übungsleiter/innen und Mitarbeiter/innen der HNT.** Begleitpersonen, Eltern und Zuschauern ist der Zugang nicht gestattet. Eine Ausnahme besteht, wenn Begleitpersonen z.B. aufgrund von körperlichen Einschränkungen notwendig sind sowie für Teilnehmer/innen beim Eltern-Kind-Turnen. Kinder dürfen von ihren Eltern nur bis zur Halle gebracht werden und werden anschließend auch vor der Halle wieder abgeholt.
- **Für Teilnehmer/innen besteht eine Testpflicht.** Es sind entsprechend nur Personen zugangsberechtigt, die einen der folgenden Nachweise erbringen:
 - Personen, die nicht vollständig geimpft oder von COVID-19 genesen sind, müssen vor jedem Training **einen negativen Coronavirus-Testnachweis** vorlegen. Als Testnachweis gilt ein negatives Testergebnis eines PCR-Tests oder eines professionell durchgeführten Schnelltests. Der PCR-Test darf

höchstens **48 Stunden** alt sein. Der Schnelltest darf höchstens **24 Stunden** alt sein. Das Testergebnis muss in schriftlicher oder digitaler Form zu Beginn des Trainings vorgelegt werden.

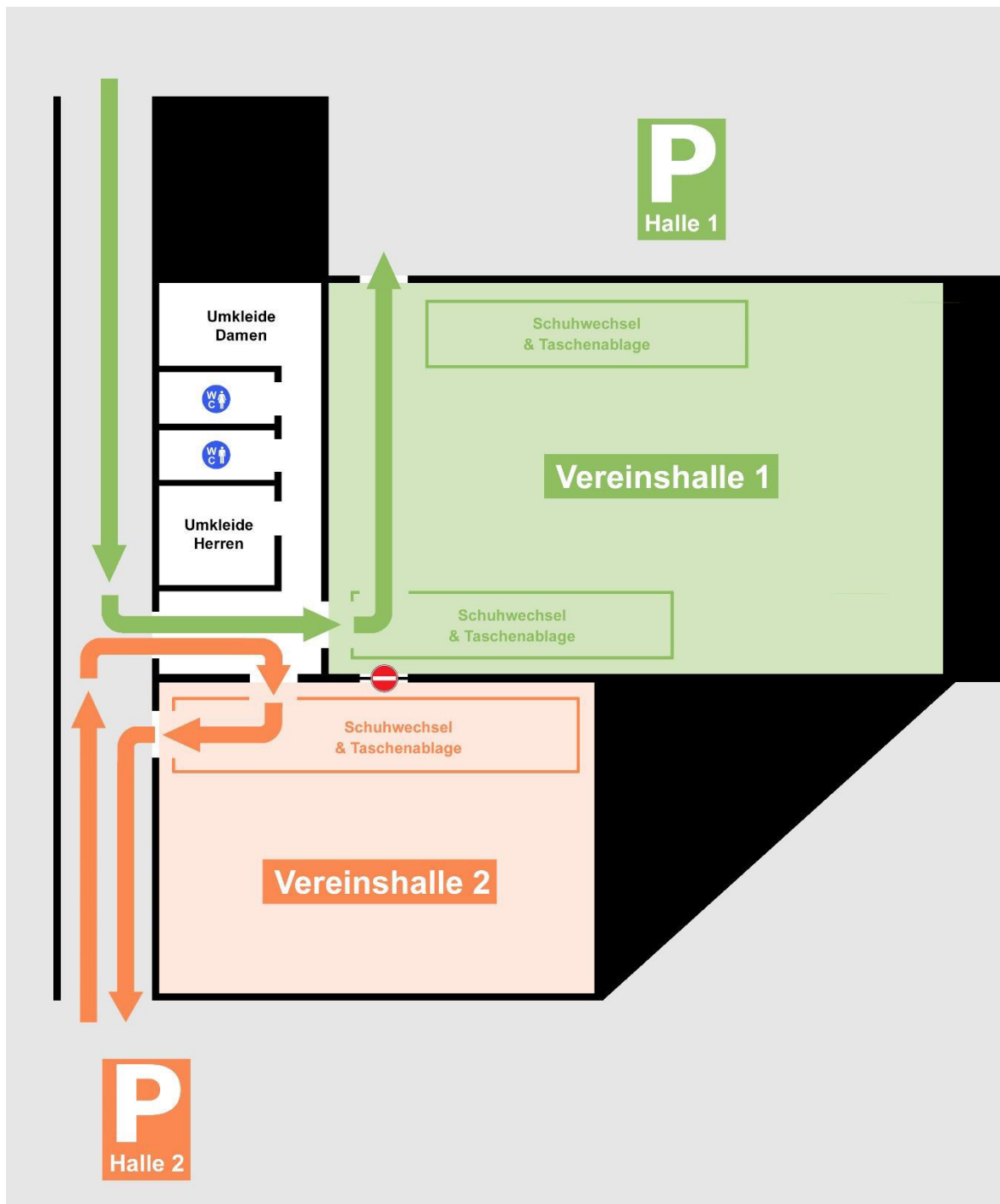
- Personen, die seit mehr als 14 Tagen vollständig geimpft sind, müssen keinen negativen Coronavirus-Testnachweis erbringen. Es ist dafür ein **Coronavirus-Impfnachweis** vorzulegen. Dieser Nachweis muss in schriftlicher oder digitaler Form zu Beginn des Trainings vorgelegt werden. Es gelten die Vorgaben für den Coronavirus-Impfnachweis nach §2 Absatz 5 der [Hamburger Corona-Verordnung](#). Diese setzt unter anderem voraus, dass die letzte erforderliche Einzelimpfung mindestens 14 Tage zurückliegt.
- Personen, die in den vergangenen sechs Monaten von COVID-19 genesen sind, müssen vor dem Training keinen negativen Coronavirus-Testnachweis erbringen. Es ist dafür ein **Genesenennachweis** vorzulegen. Dieser Nachweis muss in schriftlicher oder digitaler Form zu Beginn des Trainings vorgelegt werden. Es gelten die Vorgaben für den Genesenennachweis nach §2 Absatz 6 der [Hamburger Corona-Verordnung](#). Diese setzt unter anderem voraus, dass die zugrundeliegende Testung mindestens 28 Tage sowie maximal sechs Monate zurückliegt.
- **Die Testpflicht gilt auch für alle Anleitungspersonen**, die in den Vereinshallen Sportangebote betreuen. Dabei ist es egal, ob es sich um ein Angebot im Erwachsenenbereich oder für Kinder unter 14 Jahren handelt. Für die Anleitungspersonen gelten die Ausnahmen durch einen Coronavirus-Impfnachweis oder einem Genesenennachweis entsprechend.
- **Anleitungspersonen, die tägliche Angebote anbieten**, müssen pro Woche nur zwei Testnachweise an zwei nicht aufeinanderfolgenden Werktagen vorlegen.
- Die Testpflicht gilt auch **für Eltern oder andere Begleitpersonen, die im Rahmen des Eltern-Kind-Turnens** am Training teilnehmen.
- **Die Testpflicht gilt NICHT für Kinder bis zur Vollendung des 7. Lebensjahres.** Sie müssen entsprechend keinen Nachweis erbringen.
- **Die Testpflicht gilt NICHT für Schülerinnen und Schüler, unabhängig vom Alter und der Schulform.** Diese Befreiung von der Testpflicht ist gestattet, weil die Schülerinnen und Schüler in der Schule regelmäßig getestet werden. In den Ferien gilt diese Ausnahme daher nicht. Schülerinnen und Schüler zwischen 7 und 13 Jahren benötigen für die Teilnahme am Sportbetrieb keinen Nachweis. Schülerinnen und Schüler ab 14 Jahren benötigen einen Schülerschein, eine Schülerfahrkarte oder eine andere Form des Nachweises.

4. Betreten und Verlassen der HNT-Vereinshallen

Aufgrund der baulichen Situation der Zuwege sowie des Vorraums und der Toilettenbereiche der HNT-Vereinshallen können die vorgeschriebenen Mindestabstände bei einem erhöhten Personenaufkommen nicht immer gewährleistet werden. Aus diesem Grund

muss in diesen Bereichen eine **medizinische Mund-Nasen-Bedeckung** getragen werden. Eine Ausnahme gilt für Kinder bis 7 Jahren. Außerdem gelten folgende Regelungen für den Zugang und das Verlassen der Vereinshallen:

- Personen, die auf den Beginn ihres Trainings warten, tun dies bitte auf den Parkplätzen oder an einem anderen Ort im direkten Umfeld der Hallen, an dem der im Freien vorgeschriebene Mindestabstand von 1,5 m eingehalten werden kann. **Im Vorraum und vor der Eingangstür darf nicht gewartet werden.**
- Nach dem Training sind die Hallen **zügig wieder zu verlassen**. Das Verweilen in der Halle und direkt vor den Ein- und Ausgängen ist nicht gestattet.
- Der Zutritt zu den Hallen **erfolgt nacheinander** und so weit möglich unter Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5 m. Sollte es beim Verlassen oder Betreten zu **Warteschlangen** kommen, ist der Mindestabstand ebenfalls zu beachten.
- **Der Zutritt zu den Hallen ist nur mit einer medizinischen Mund-Nasen-Bedeckung gestattet.** Diese ist auch schon auf dem direkten Zuweg zu den Hallen zu tragen sowie im Gebäude vor und nach den Übungseinheiten und auf dem Weg zur Toilette. Während des Trainings kann die medizinische Mund-Nasen-Bedeckung abgelegt werden. Kinder sind bis zur Vollendung des 7. Lebensjahrs von der Tragepflicht befreit.
- Für die beiden HNT-Vereinshallen sind **unterschiedliche Ein- und Ausgänge** vorgesehen. Diese sind entsprechend gekennzeichnet. Bitte auch die nachfolgende Übersichtskarte beachten.
 - Für die **Vereinshalle 1** steht der Parkplatz vor dem HNT-Vereinshaus zur Verfügung. Der Zugang erfolgt von der Straßenseite aus über den Fußweg und dann über den Eingang zum Vorraum der beiden Hallen. Anschließend ist direkt die Vereinshalle 1 über den entsprechenden Eingang zu betreten. Auf der rechten und linken Seite der Halle stehen Bereiche für den Schuhwechsel und das Abstellen der Taschen zur Verfügung. Zum Verlassen der Vereinshalle 1 nutzen die Sportler bitte den Notausgang zur Straßenseite.
 - Für die **Vereinshalle 2** steht der Mitarbeiter-Parkplatz an der HNT-Tennis-halle zur Verfügung. Er ist über die Zufahrt zur Tennisanlage erreichbar. Der Zugang erfolgt von der Parkplatzseite aus über den Fußweg und dann über den Eingang zum Vorraum der beiden Hallen. Anschließend ist direkt die Vereinshalle 2 über den entsprechenden Eingang zu betreten. Im vorderen Teil der Halle steht ein Bereich für den Schuhwechsel und das Abstellen der Taschen zur Verfügung. Zum Verlassen der Vereinshalle 2 nutzen die Sportler bitte den Notausgang auf der Westseite der Halle.



5. Räumlichkeiten

- **Die Umkleideräume und Duschbereiche können wieder genutzt werden.** Besonders bei größeren Sportgruppen kann es aufgrund der besonderen Regeln aber schnell voll werden und zu Wartezeiten kommen. **Deshalb empfehlen wir weiterhin, in Sportkleidung zum Training zu kommen und zu Hause zu duschen.** Das verringert nicht nur die Ansteckungsgefahr, sondern kostet auch keine wertvolle Trainingszeit oder stört Abläufe beim Training.

- Bei der Nutzung der Umkleiden und Duschen **muss durchgehend der Mindestabstand von 1,5 m zu anderen Personen eingehalten werden.** Die Personenanzahl ist in der Umkleide entsprechend zu begrenzen. Die Duschen in den HNT-Vereins-hallen dürfen immer nur von 1 Person zurzeit genutzt werden. Zwei oder mehr Personen in der Dusche sind nicht erlaubt. Es muss in der Umkleide gewartet werden, bis die Dusche wieder frei ist. Beim Warten in der Umkleide gilt wieder der Mindestabstand von 1,5 m.
- Bei der Nutzung der Umkleiden **ist eine medizinische Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen.** Beim Duschen kann diese abgesetzt werden.
- Um zu verhindern, dass sich Trainingsgruppen treffen, müssen die Hallen pünktlich verlassen werden. Das bedeutet, **dass das Umziehen und Duschen innerhalb der eigenen Trainingszeit erfolgen muss!**
- Um die Umkleiden und Duscbereiche zu lüften, **sollten die Fenster nach Möglichkeit durchgehend geöffnet bleiben.** Sollte das nicht möglich sein, nach dem Umziehen und Duschen bitte stoßlüften. Nach dem Verlassen der Räume bleiben die Türen offen.
- **Die Toiletten sind geöffnet.** Dabei müssen folgende Regeln eingehalten werden:
 - Beim Toilettengang ist eine medizinische Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen.
 - Jeder der vier Toilettenräume darf nur einzeln betreten werden.
 - Nach der Nutzung müssen die Hände gründlich gewaschen und desinfiziert werden. Hierzu stellt die HNT Desinfektionsmittel zur Verfügung.
 - Die Toiletten müssen sauber hinterlassen werden. Auf die übliche Toilettenhygiene ist unbedingt zu achten.
 - Die Toilettentür nach der Benutzung offen lassen.
 - Sollte es zur Bildung von Warteschlangen kommen, ist der Mindestabstand von 1,5 m einzuhalten.
- Die Räumlichkeiten inkl. der Umkleiden, Toiletten und Duschen **werden täglich gereinigt.** Sportgeräte, die von mehreren Personen genutzt werden, müssen von den Sporttreibenden, Trainern/innen oder Übungsleitern/innen desinfiziert werden. Bitte hierzu die Information unter Punkt 6 beachten.
- Zur **Lüftung der Räume** sind die Fenster in den beiden HNT-Vereinshallen durchgehend geöffnet zu halten. Außerdem können auch die beiden Notausgangstüren während des Trainings zur besseren Lüftung offen bleiben. Sollte die Wetterlage eine durchgehende Öffnung nicht zulassen, sind die Hallen nach dem Training durch kurzzeitige Öffnung der Fenster und Türen zu lüften. Eine Lüftung ist absolut notwendig und muss mindestens zwischen jeder Trainingsgruppe erfolgen.

6. Sportbetrieb

- Für die HNT-Vereinshallen ist **die zulässige Personenzahl** unabhängig vom Alter wie folgt begrenzt:
 - **HNT-Vereinshalle 1** max. 20 Personen (inkl. Anleitungspersonen) pro Trainingsgruppe
 - **HNT-Vereinshalle 2** max. 15 Personen (inkl. Anleitungspersonen) pro Trainingsgruppe
- Innerhalb der Sportgruppen ist Kontakt und Training ohne Abstand zulässig, dies gilt insbesondere für Mannschafts- und Kontaktsportarten sowie „wenn bei der Sportausübung nach der jeweiligen Sportart der Standort der Sporttreibenden und die Distanz zu anderen Personen nicht unverändert bleibt“ ([Corona-Verordnung der Stadt Hamburg](#) §20 Absatz 1 Nummer 5).
- Ist die Sportartausübung kontaktlos und mit Abstand möglich, so ist zu anderen Personen ein Mindestabstand von 2,5 m einzuhalten. Dasselbe gilt für den Aufbau von Sportgeräten.
- Generell sind alle Personen aufgerufen, **die körperlichen Kontakte zu anderen Personen auf ein nötiges Minimum zu reduzieren**. Daher ist auch auf das Umarmen, Abklatschen oder andere Formen der Begrüßung/ Verabschiedung weiterhin zu verzichten.
- Auch die **Anleitungspersonen** sind dazu angehalten, nach Möglichkeit durchgehend den Mindestabstand von 2,5 m zu der Sportgruppe einzuhalten. Ist dies aufgrund der sportartspezifischen Trainingsgestaltung nicht möglich (z.B. Hilfestellung an Geräten), ist auch weniger Abstand sowie Kontakt zulässig. Auch hier gilt: Der körperliche Kontakt sowie das Unterschreiten des Mindestabstandes sind auf ein nötiges Minimum zu reduzieren. Anleitungspersonen müssen während des Trainings genau wie die Sporttreibenden keine Mund-Nasen-Bedeckung tragen.
- **Für das Eltern-Kind-Turnen gilt eine Ausnahmeregelung**. Eltern oder andere Begleitpersonen werden hier nicht zur Gruppengröße hinzugezählt. Jedes teilnehmende Kind darf allerdings nur von einer Person begleitet werden. Für die Eltern und Begleitpersonen gilt die Testpflicht.
- Im Eingangsbereich, den Fluren, den Umkleiden und Sanitärräumen **ist der Mindestabstand von 1,5 m zu anderen Personen** einzuhalten. Die zuvor beschriebenen Ausnahmen vom „Abstandsgebot“ findet nur während des Trainings keine Anwendung.
- Die **Einteilung der Trainingszeiten** erfolgt durch die HNT-Verwaltung in Absprache mit den Abteilungen und orientiert sich an den regulären Trainingszeiten in den Vereinshallen. Abweichungen von den regulären Zeiten können aufgrund der besonderen Anforderungen unter Corona-Bedingungen möglich sein.

- **Verkürzte Nutzung:** Die Halle darf frühestens 5 Minuten nach Beginn der offiziellen Trainingszeit betreten werden und muss mindestens 5 Minuten vor Ende der Trainingszeit wieder verlassen werden. Durch diesen zeitlichen Puffer soll ein Aufeinandertreffen der verschiedenen Nutzer in der Halle vermieden werden.
- Beim Training sind neben den grundsätzlichen Verhaltensregeln für die HNT-Vereinshallen **die sportartspezifischen Schutzkonzepte sowie die Regeln und Vorgaben** der Sportfachverbände zu beachten.
- Die Sporttreibenden müssen **Getränke sowie Handtücher selbst mitbringen**.
- Nach Möglichkeit nutzt jeder Sporttreibende **nur sein eigenes, mitgebrachtes Trainingsequipment**. Dort, wo Sportgeräte gemeinschaftlich genutzt werden müssen, ist eine personenbezogene Nutzung zu empfehlen. Jedes Gerät ist bei einem Personenwechsel zu desinfizieren.
- Mobile Großsportgeräte wie z.B. Barren oder Turnkästen **müssen nach der Nutzung sachgemäß gereinigt werden**. Dies gilt auch für Kleingeräte sowie Trainings- und Spielmaterialien. Dies muss innerhalb der eigenen Trainingszeit erfolgen. Hierzu stellt die HNT Reinigungsmittel zur Verfügung. Es muss vermieden werden, dass Holz, Leder und andere empfindliche Materialien mit aggressiven Desinfektions-/Reinigungsmitteln zerstört oder unbrauchbar gemacht werden.
- Die **gängigen Hygiene-Empfehlungen** auf Basis der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) sind dauerhaft einzuhalten. Siehe hierzu auch Anlage 2. Dazu zählen unter anderem:
 - Regelmäßiges und gründliches Händewaschen (mind. 20 Sekunden)
 - Die Hände aus dem Gesicht fernhalten
 - Richtige Hust- und Niesetikette
- Die HNT stellt in den Vereinshallen **Desinfektionsmittel für die Hände** zur Verfügung. Alternativ können die Hände auch gründlich gewaschen werden.

7. Kontroll- und Dokumentationspflichten für Anleitungspersonen

- Sofern für die Teilnehmer/innen **eine Test- oder Nachweispflicht besteht**, ist die **Anleitungsperson vor Trainingsbeginn verpflichtet, die entsprechenden Nachweise zu kontrollieren**.
 - Die Nachweise sind von den Teilnehmern/innen in schriftlicher oder digitaler Form vor Beginn des Trainings vorzulegen. Die Anleitungsperson hat sicherzustellen, dass nur Personen mit einem gültigen Nachweis am Training teilnehmen.
 - Eine Dokumentation der einzelnen Nachweise durch die Anleitungsperson ist nicht erforderlich. Wir stellen es unseren Trainern/innen und Übungsleiter/innen aber frei, die Nachweise von ihren Teilnehmern/innen

einzufordern. In diesem Fall müssen die Daten vertraulich behandelt werden und dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden. Nach Ablauf der Aufbewahrungsfrist von vier Wochen müssen die Daten gelöscht werden. Es gelten die Datenschutzbestimmungen der HNT.

- Den Teilnehmern/innen selbst empfehlen wir, die Nachweise vier Wochen aufzubewahren, um im Fall des Auftretens einer Corona-Infektion in der Sportgruppe die negative Testung nachweisen zu können.
- Alle Anleitungspersonen sind außerdem verpflichtet, die **Kontaktdaten (Name, Anschrift und Telefonnummer) der Teilnehmer/innen zu dokumentieren**. Hierzu kann Anlage 1 verwendet werden.
 - Bei Kursen, die online gebucht werden, sowie bei der Nutzung der HNT-Tennishalle ist die im vorangegangenen Punkt genannte Dokumentation nicht notwendig. Hier können Kontaktpersonen über die digitale Anmeldung nachvollzogen werden.
 - Die Kontaktdaten werden vier Wochen aufbewahrt und den zuständigen Behörden auf Verlangen vorgelegt. Darüber hinaus werden die Daten vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Nach Ablauf der Aufbewahrungsfrist werden die Daten gelöscht. Es gelten die Datenschutzbestimmungen der HNT.
- Die Anleitungspersonen sind dafür verantwortlich, die Teilnehmer/innen vor Beginn des Trainings **über die entsprechenden Regelungen zu informieren** und deren Einhaltung sicherzustellen.
- Die Anleitungspersonen müssen ihre Teilnehmer/innen außerdem dazu anhalten, **die Halle nach dem Ende des Trainings zügig wieder zu verlassen**.



Dokumentation Teilnehmer/innen

Name Kurs _____ Trainer/ÜL _____

Datum _____ Uhrzeit _____ Ort _____

	Vor- & Nachname	Telefonnummer	Anschrift
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			

12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			

Die Kontaktdaten der Teilnehmer/innen werden erfasst und gespeichert, um im Fall des Auftretens einer Corona-Infektion unter den Teilnehmer/innen Infektionsketten nachvollziehen zu können. In einem solchen Fall ist die HNT verpflichtet, die Daten an das zuständige Gesundheitsamt weiterzuleiten. Darüber hinaus werden die Daten vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Die Daten werden vier Wochen aufbewahrt. Nach Ablauf der Aufbewahrungsfrist werden die Daten gelöscht. Es gelten die Datenschutzbestimmungen der HNT.

Unterschrift Trainer/Übungsleiter

Ort, Datum



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.