

## **Bleiben Sie gesund und zuversichtlich!**

# **Handlungsempfehlungen in Zeiten von Corona**

**Wie Sie sicher aus der aktuellen Presse entnehmen, beschäftigt der Krankheitserreger SARS-CoV-2 Deutschland weiterhin. Das sogenannte Corona-Virus kann in seltenen Fällen eine schwere Lungenentzündung auslösen. Darum ist jeder Einzelne dazu aufgerufen, durch bestimmte Verhaltensregeln auf seine Gesundheit zu achten.**

Wir möchten auch als Vermieter an dieser Stelle darauf hinweisen, dass die meisten Krankheitsverläufe ausgesprochen harmlos sind und vielleicht einer leichten Erkältung ähneln. Gleichzeitig darf dies natürlich nicht dazu führen, dass jede Erkältung jetzt für Corona gehalten wird. Da es jedoch in Einzelfällen und bei besonders alten oder geschwächten Menschen zu schwereren Krankheitsverläufen kommen kann, finden wir die Empfehlungen und auch Maßnahmen zur Eindämmung der Epidemie absolut sinnvoll.

Wir möchten daher alle Mieterinnen und Mieter zur Besonnenheit aufrufen. Halten Sie die allgemeinen Gesundheitstipps ein und unterstützen Sie sich gegenseitig innerhalb der Hausgemeinschaft. Vielleicht gibt es auch bei Ihnen verunsicherte oder überforderte Nachbarn, die Ihre Hilfe benötigen.

Bitte achten Sie auch darauf, mögliche Gemeinschaftsräume innerhalb des Hauses regelmäßig zu reinigen. Wer Treppengeländer, Lichtschalter, Türgriffe usw. berührt, sollte zudem immer daran denken, sich anschließend die Hände zu waschen.

Diese und viele weitere nützliche Verhaltensregeln haben wir auf der umliegenden Seite für Sie zusammengetragen. Handeln Sie danach, bleiben Sie gesund und lassen Sie sich nicht durch die teilweise schrille Berichterstattung verunsichern.

## **Wichtige Information**

**Wir freuen uns, ab jetzt wieder persönlich in unserem Kundenzentrum für Sie da sein zu können. Dabei gelten einige Vorsichtsmaßnahmen, um die Ausbreitung des Corona-Virus einzudämmen.**

Alle Informationen finden Sie unter:  
[www.hgw-herne.de/service/corona-informationen](http://www.hgw-herne.de/service/corona-informationen)

**Vielen Dank für Ihre Mithilfe. Wir freuen uns auf Sie!**

# 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,
- nachdem Sie in der Waschküche oder anderen Gemeinschaftsräumen waren.



### 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 Sie 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.