



SO WASCHEN SIE SICH DIE HÄNDE RICHTIG:



1 *Hände nass machen*



2 *Rundum einseifen*



3 *20-30 Sekunden Daumen, Fingerspitzen und -zwischenräume sowie Handrücken einschäumen*



4 *Gründlich abspülen*



5 *Sorgfältig abtrocknen*

GIB VIREN NULL CHANCE!

Maßnahmen zur Vermeidung einer Infektion

- Verzichten Sie auf Händeschütteln und Umarmen!
- Halten Sie einen Abstand von mindestens 1,5 Metern zu anderen Personen!

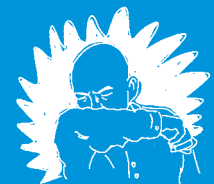


- Die Abstandsregelung gilt in allen Bereichen, also sowohl im Außendienst, als auch in Räumlichkeiten zur allgemeinen Nutzung wie Teeküchen, Toiletten, in Fluren, auf Treppen, in Aufzügen, in Fahrzeugen, in Besprechungsräumen oder im ÖPNV. Nutzen Sie ein Auto bitte nur alleine.
- Sofern der Abstand von mindestens 1,5 Metern nicht gewährleistet ist, tragen Sie bitte einen Mund-Nasen-Schutz. Beachten Sie, dass das Tragen eines Mund-Nase-Schutzes Sie nicht vom Einhalten der Abstands- und Hygieneregeln entbindet. In bestimmten Einsatzbereichen wie beispielsweise dem Außendienst oder der zentralen Post- und Scanstelle erhalten Sie einen Mund-Nasen-Schutz von Ihrer Führungskraft.

- Beachten Sie die Husten- und Niesetikette: Niesen und husten Sie bitte in Ihre Armbeuge!
- Achten Sie jederzeit auf eine gute Händehygiene. Waschen Sie sich die Hände richtig (siehe oben).
- Nach dem Berühren von allgemeinen Bedienflächen an Druckern, Aufzügen und gemeinsamen Arbeitsmitteln waschen Sie sich bitte umgehend die Hände.
- Nutzen Sie Arbeitsräume mit zwei oder mehreren Personen nur nach Absprache mit Ihrer Führungskraft.
- Lüften Sie Arbeits- und Aufenthaltsräume regelmäßig, auch bei Schichtende, schließen danach die Fenster bitte wieder.
- Halten Sie sich bitte an die Regelungen zum Schichtdienst, wenn diese für Sie gelten.



Regelmäßig lüften

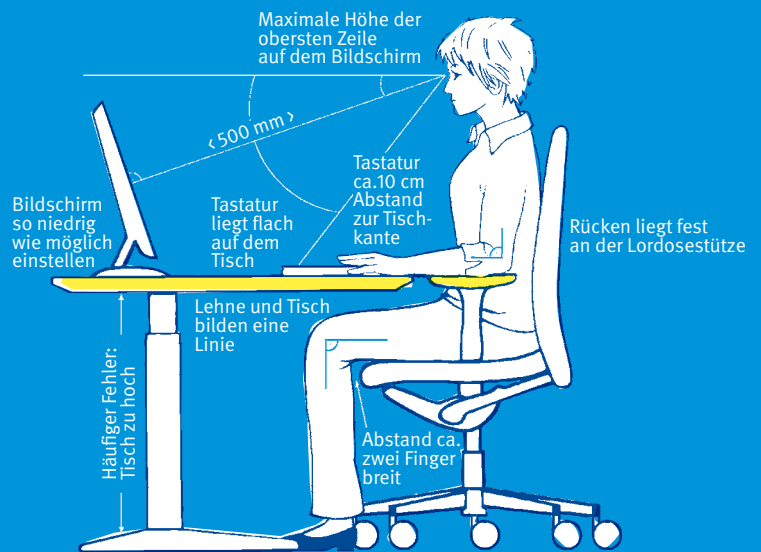


In Armbeuge husten und niesen!

ARBEITEN IM HOMEOFFICE

Achten Sie auch hier auf eine gesunde Arbeitsumgebung. Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz ergonomisch, um Schmerzen zu vermeiden.

Unterstützende Informationen zur gesunden Gestaltung der Arbeit im Homeoffice stehen Ihnen auf der Seite „**Arbeit im Homeoffice gesund gestalten**“ zur Verfügung.



GIB VIREN NULL CHANCE!

Allgemeine Informationen zu SARS-CoV-2 und der Erkrankung COVID-19

- Die Übertragung erfolgt hauptsächlich über Tröpfcheninfektion, etwa durch Husten und Niesen von Infizierten. Sie nehmen diese Tröpfchen über die Schleimhäute auf. Symptome können sein:

Husten und Fieber

Störungen von Geruchs- und Geschmackssinn

seltener treten Halsschmerzen auf

bei schweren Verläufen kommt es zu Atemnot

- Die Pandemie nimmt in Deutschland im internationalen Vergleich momentan einen recht glimpflichen Verlauf. Schutzmaßnahmen sind weiterhin zwingend erforderlich, um die Pandemie im Griff zu behalten!

Verhalten im Verdachtsfall einer Infektion

- Bleiben Sie zu Hause beziehungsweise gehen Sie bitte umgehend nach Hause.



- Informieren Sie Ihre Führungskraft telefonisch.
- Konsultieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt ebenfalls telefonisch.

Bitte bleiben Sie gesund!