



## Information des Vorstands zu COVID-19 (Coronavirus)

Liebe Mitglieder,

wie ihr den aktuellen Berichterstattungen entnehmen könnt, grassiert gerade weltweit der Virus COVID-19, auch bekannt als "Coronavirus". Auch wenn dieser Stand 04.03.2020 noch nicht unseren Verein erreicht hat, so möchten wir euch trotzdem für dieses Thema sensibilisieren, damit wir alle gesund bleiben und weiterhin unseren Sport ausüben können.

Wir bitten euch folgende Dinge zu berücksichtigen:

- ✚ Informiert euch in den Medien und den unten angegebenen Informationsquellen über das Virus und wie mit ihm umgegangen wird.
- ✚ Befolgt den "Leitfaden zur Prävention von Atemwegserkrankungen" (siehe unten)
- ✚ Bitte bleibt mit Krankheitssymptomen wie Husten, Schnupfen oder Fieber zu Hause und besucht die Trainings- und TSV Veranstaltungen erst wieder, wenn ihr vollständig genesen seid (Empfehlung: 14 Tage nach Ende der Symptome). Gleiches gilt, wenn ihr aus einer Risikoregion zurückgekehrt seid.
- ✚ (Wir wünschen niemanden, dass der Fall eintritt.) Solltet ihr euch jedoch mit dem Coronavirus infiziert haben oder Kontakt mit einem Infizierten gehabt haben und in den letzten 14 Tagen an, Trainings- oder Veranstaltungen des TSV besucht haben, gebt bitte unverzüglich dem Vorstand Bescheid.

Für Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte bleibt gesund und munter!

Mit sportlichen Grüßen,

euer Vorstand

### Informationsquellen

**Bundesministerium für Gesundheit**

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html>

**Robert Koch Institut**

[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html)

**Bundesamt für gesundheitliche Aufklärung BZgA**

<https://www.infektionsschutz.de/>

Infos: TSV Büro 089/903 64 60

Büro: Mo. von 8.00 - 12.00 Uhr u. Do. von 9.00 - 12.00 Uhr

E-Mail: [office@tsvfeldkirchen.de](mailto:office@tsvfeldkirchen.de)

[www.tsvfeldkirchen.de](http://www.tsvfeldkirchen.de)



## **Leitfaden zur Prävention von Atemwegserkrankungen**

### **Hände regelmäßig und gründlich waschen**

Die Hände sollten nicht nur gewaschen werden, wenn sie sichtbar schmutzig sind. Denn Krankheitserreger sind mit dem bloßen Auge nicht zu erkennen. Daher sollten Sie sich im Alltag regelmäßig die Hände waschen, insbesondere bei folgenden Anlässen:

Immer nach...

- dem nach Hause kommen
- dem Besuch der Toilette
- dem Wechseln von Windeln oder wenn Sie Ihrem Kind beim Toilettengang geholfen haben
- dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- dem Kontakt mit Abfällen
- dem Kontakt mit Tieren, Tierfutter oder tierischem Abfall

Immer vor...

- den Mahlzeiten
- dem Hantieren mit Medikamenten oder Kosmetika

Immer vor und nach...

- der Zubereitung von Speisen sowie öfter zwischendurch
- dem Kontakt mit Kranken
- der Behandlung von Wunden

Schmutz und auch Krankheitskeime abwaschen – das klingt einfach. Richtiges Händewaschen erfordert aber ein sorgfältiges Vorgehen. Häufig werden die Hände beispielsweise nicht ausreichend lange eingeseift und insbesondere Handrücken, Daumen und Fingerspitzen vernachlässigt.

### **Richtig husten und niesen**

Beim Husten oder Niesen sollte möglichst kein Speichel oder Nasensekret in die Umgebung versprüht werden. Sich beim Husten oder Niesen die Hand vor den Mund zu halten, wird oft für höflich gehalten. Aus gesundheitlicher Sicht aber ist dies keine sinnvolle Maßnahme: Dabei gelangen Krankheitserreger an die Hände und können anschließend über gemeinsam benutzte Gegenstände oder beim Hände schütteln an andere weitergereicht werden.

Um keine Krankheitserreger weiterzuverbreiten und andere vor Ansteckung zu schützen, sollten Erkrankte die Regeln der sogenannten Husten-Etiquette beachten, die auch beim Niesen gilt:

- Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens einen Meter Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.
- Niesen oder husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch. Verwenden Sie dies nur einmal und entsorgen es anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.
- Und immer gilt: Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen!
- Ist kein Taschentuch griffbereit, sollten Sie sich beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase halten und ebenfalls sich dabei von anderen Personen abwenden.

**Informationsquellen (siehe Information des Vorstands)**