

# CORONA?

## Wir wissen uns und anderen zu helfen!

### Händewaschen nicht vergessen

An den Händen sammeln sich sehr schnell Keime und Krankheitserreger von den Oberflächen, die du angefasst hast. Wenn du dir dann ins Gesicht greifst, gelangen die Erreger in deinen Körper und du kannst krank werden. Am besten hilft ganz einfache Seife gegen die Krankheitserreger.

Wasch dir deshalb die Hände...

- ✓ wenn du nach Hause kommst
- ✓ nach der Toilette
- ✓ vor dem Essen
- ✓ nach dem Streicheln von Tieren
- ✓ nach dem Naseputzen
- ✓ nach dem Anfassen von Türgriffen und Haltestangen etc.
- ✓ vor dem Kochen

#### Was viele nicht wissen:

Die meisten Menschen vergessen beim Händewaschen wichtige Stellen oder waschen nicht lange genug, um alle Keime zu erwischen. Achte deshalb darauf, alle Seiten und alle Finger mitzuwaschen. Und: Richtiges Händewaschen dauert mindestens 20, besser 30 Sekunden.



IM ALLTAG

### Der einfachste Weg, um Superheldin oder Superheld zu werden

Es ist nicht überall möglich, genügend Abstand zu anderen zu halten: Zum Beispiel im Supermarkt oder in der Straßenbahn. Diese Räume können sich schnell mit den ausgeatmeten Tröpfchen von dir und anderen Menschen füllen, die dann wieder von anderen eingeatmet werden. Hat jemand in einem Raum das Coronavirus, kann er oder sie so die anderen im Raum anstecken. Besonders, weil die Tröpfchen für lange Zeit in der Luft bleiben können.

Deshalb solltest du in engen, geschlossenen Räumen eine Maske vor Mund und Nase tragen. Die verhindert vor allem, dass deine eigenen Tröpfchen in die Luft gelangen. Dass du die Tröpfchen anderer Menschen einatmest, verhindert sie allerdings nicht so gut. Deshalb ist es wichtig, dass alle eine Maske tragen. Mit einer Maske schützt du also vor allem andere. Und sie schützen mit ihrer Maske im Gegenzug dich. Weil Superheldinnen und Superhelden immer aufeinander aufpassen.



### Hatschiii

Wenn du niest und hustest, setzt du viele kleine Tröpfchen frei, in denen Viren und Bakterien sein können. Vielleicht hast du gelernt, dass du dir beim Niesen und Husten die Hand vor den Mund halten sollst. Aber wenn du mit deiner Hand Türklinken, andere Menschen und deine Sachen anfässt, dann kannst du diese Viren und Bakterien leicht verteilen. Deshalb niese und huste besser in deine Ellenbeuge. Mit dieser berührst du später weniger andere Dinge.

## Allgemeine Corona-Fakten

Der wissenschaftliche Name für das Coronavirus ist SARS-CoV-2. Die Krankheit, die das Virus verursachen kann, heißt COVID-19. Wie und wann genau sich der erste Mensch mit dem Virus angesteckt hat, weiß man noch nicht. Wie schnell sich das Virus ausbreitet, hängt davon ab, wie viele Menschen eine erkrankte Person ansteckt. Doch wie weiß man, dass man das Virus hat?

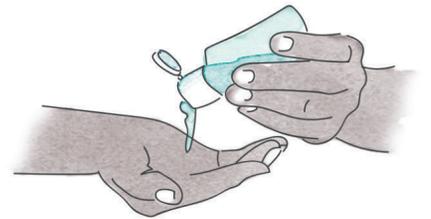
Wenn du Husten, Fieber oder Schnupfen hast oder nicht mehr gut riechen und schmecken kannst, können das Hinweise darauf sein, dass du dich mit dem Virus angesteckt hast. Ein großes Problem ist, dass das Virus bei jedem Menschen anders wirkt. Manche Menschen haben das Virus zwar im Körper und können es deshalb auch an andere weitergeben, fühlen sich aber gar nicht krank und wissen nicht, dass sie ansteckend sind.

**Damit du nicht aus Versehen dich oder andere ansteckst, kannst du ein paar einfache Dinge in deinem Alltag und der Ersten Hilfe machen.**

### Mit Abstand die Allerersten

Im Alltag: Wenn ein Mensch hustet, niest und spricht, gelangen viele kleinste Tröpfchen in die Luft. Diese können auch das Coronavirus in sich tragen, wenn die Person infiziert ist. Kommen andere mit ihnen in Kontakt, können sie sich bei einer infizierten Person anstecken. Die beste Regel, um dem Virus aus dem Weg zu gehen ist deshalb: Halte mindestens 1,50 Meter Abstand zu Menschen, mit denen du nicht in einem Haus lebst.

Bei der Ersten Hilfe: Wenn möglich halte auch bei der Ersten Hilfe Abstand und ruf im Ernstfall den Notruf. Wenn naher Kontakt zu einer hilfebedürftigen Person nicht notwendig ist, halte auch hier den Abstand von mindestens 1,50 Meter ein.



### Auch deine Telefonnummer kann wichtig sein

Gib den Rettungskräften deine Kontaktdaten mit. Denn es kann passieren, dass die Person, der du Erste Hilfe geleistet hast, positiv auf Corona getestet wird. Damit du informiert werden kannst, schreib am besten deinen Namen, deine Adresse und deine Telefonnummer auf.



### Bewusstlosigkeit oder Herzstillstand ?

Reagiert eine Person nicht auf deine Ansprache, ist sie bewusstlos. Halte Abstand und schau, ob sich ihr Brustkorb hebt und senkt. Wenn die Person atmet, bring sie mit größtmöglichem Abstand zu Mund und Nase in die stabile Seitenlage. Einer bewusstlosen Person ohne Atmung kannst du mit einer sogenannten Herzdruckmassage vielleicht das Leben retten.

Wenn du die Person nicht kennst, verzichte dabei während der Corona-Pandemie auf die Mund-zu-Mund-Beatmung. Bedecke am besten Mund und Nase der Person mit einem Tuch. So können nicht so viele Tröpfchen der Person in die Luft gelangen.



### Antibakteriell und viru- ...Was?

Ganz besonders während der Corona-Pandemie solltest du daran denken, dir nach deinem Erste Hilfe-Einsatz die Hände zu desinfizieren. So kannst du es vermeiden, Viren und Keime zu verbreiten. Achte darauf, dass dein Desinfektionsmittel nicht nur gegen Bakterien, sondern auch gegen Viren hilft. Es muss antibakteriell und viruzid sein.



### Dein Erste Hilfe-Set

Eigenschutz ist bei der Ersten Hilfe sehr wichtig. Darum sollten in Erste Hilfe-Sets während der Corona-Pandemie neben Einweghandschuhen auch Masken und Handdesinfektionsmittel liegen.

IN DER ERSTEN HILFE

# DIE ALLERERSTEN

## Das junge Erste-Hilfe-Portal



Die Allerersten gibt es überall. Sie sind junge Menschen, die im Notfall für andere da sind, helfen und trösten. Alles was du brauchst, um zu ihnen zu gehören? Ein bisschen Mut und die Grundlagen der Ersten Hilfe. Das eine hast du schon - den Rest lernst du bei uns: [www.dieallerersten.de](http://www.dieallerersten.de)

