

Die wichtigsten generellen Verhaltensregeln zum Schutz vor einer Ansteckung mit SARS-CoV-2

- Tragen von **Mund-Nasen-Bedeckungen** beim Betreten und Verlassen des Gebäudes bzw. des Raums
- **Gute Händehygiene** (regelmäßiges Händewaschen mit Seife für 20 – 30 Sekunden)
- **Einhalten von Husten- und Niesetikette** (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch, das anschließend entsorgt wird)
- **Abstandhalten** (mindestens 1,5 m) zu anderen Personen
- **Kein Körperkontakt** (Vermeidung von Händeschütteln und Umarmungen)
- **Hände vom Gesicht fernhalten** (Vermeidung des Berührens von Augen, Nase und Mund)
- **Bei Krankheitszeichen** (z. B. Fieber, trockener Husten, Atemproblemen, Verlust Geschmacks- / Geruchssinn, Hals-, Gliederschmerzen, Übelkeit / Erbrechen, Durchfall) **unbedingt zu Hause bleiben → Zutritt verboten!**
- **Vermeidung gemeinsam genutzter Gegenstände** (Arbeitsmittel, Stifte, Linealen usw.)
- In **Gesundheitskursen müssen eigene Gymnastikmatten mitgebracht werden**. Vhs-Material muss nach der Nutzung mit einem Desinfektionstuch, das zur Verfügung steht, gereinigt werden
- **Keine Partner und Gruppenarbeiten**
- Sicherstellung einer **guten Durchlüftung der Räume** (mind. 10 Minuten Lüften nach 120 Minuten)
- **Toilettengang** nur einzeln und unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen