

Covid-19: Kompakte Tipps für jedermann

Das Coronavirus hat Österreich und die ganze Welt nun schon mehr als ein halbes Jahr im Griff. Das **anfänglich** weit verbreitete **Verständnis und das Mittragen der Schutzmaßnahmen** lässt allmählich **nach**. Trotzdem ist es weiterhin **wichtig**, dass wir uns an die **Schutzmaßnahmen** halten und den **Hausverstand eingeschaltet lassen!** In den letzten Wochen wird **SARS-CoV-2**, bzw. die daraus resultierende **Covid-19-Erkrankung** immer mehr **kontrovers diskutiert**.

Jede*r von uns hat hierzu seine/ihre eigene Meinung und darf diese auch haben. Wir **begrüßen** den **wissenschaftlichen Austausch** und beteiligen uns daran mit voller Energie.

Hier **beraten** wir Sie jedoch ausschließlich anhand der geltenden Vorgaben der Behörden und wollen vorausschicken, dass Hygienemaßnahmen (Abstand, Händewaschen, Händedesinfektion) in der Influenza-Welle ohnehin alljährlich sinnvoll sind.

Unter anderem sollten dabei folgende **zwölf Punkte** beachtet werden:

- **Vermeiden Sie Menschenansammlungen**, halten Sie mindestens einen Meter Abstand.
- Beschränken Sie sich auf **kurze Treffen**, die nicht länger als 15 Minuten dauern.
- Tragen Sie einen **Mund-Nasenschutz (MNS)** oder eine **Filtermaske**. Dabei darauf achten, dass diese auch korrekt **über Mund und Nase** sitzen.
- **Beim Aufsetzen und Abnehmen** von MNS oder Filtermaske **aufpassen**: MNS oder Filtermaske nur bei den Bändern angreifen, den Zustand prüfen, auf Hygiene, Reinigung und korrekte Lagerung achten.
- Beachten Sie die **korrekte Händehygiene** – waschen oder desinfizieren – und führen Sie diese regelmäßig durch.
- Halten Sie sich an die **korrekte Nies- und Hustenetikette** (unter anderem Niesen in die Ellenbogen-Beuge).
- **Lüften Sie** Ihre Räumlichkeiten **regelmäßig** – sowohl im Büro als auch zuhause.
- **Schränken Sie Ihre sozialen Kontakte ein**.
- Beachten Sie die **behördlichen Maßnahmen** und informieren Sie sich!
- **Unterstützen Sie die Nachverfolgungen** durch die Behörde.
- Führen Sie gegebenenfalls ein **Kontakttagebuch**.
- **Schränken Sie Ihre Reisetätigkeiten ein**.

Wem es schwerfällt, sich mit der Coronakrise konstruktiv auseinanderzusetzen, kann auch **professionelle Unterstützung** in Anspruch nehmen. Unsere **Arbeitsmediziner*innen und Arbeitspsycholog*innen** unterstützen Sie gerne! Darüber hinaus ist unter anderem die Krisenhotline von Pro Mente Salzburg unter 0662/433351 durchgehend erreichbar.

Für weitere Informationen stehen Ihnen Ihre **Präventivkräfte des AMD Salzburg** gerne zur Verfügung. Besuchen Sie auch unsere Homepage www.amd-sbg.at.