



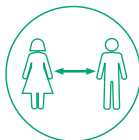
# Covid19 – Knigge für den Einkauf

Jeder will sich vor Covid19 schützen. Medizinische Schutzausrüstung: Masken (mit/ohne Ventil), Handschuhe und Desinfektionsmittel werden derzeit im Supermarkt viel gekauft. Oft fehlt aber das Wissen um die sachgerechte Verwendung. Die Hygieneexperten der Asklepios Lungenfachklinik Gauting haben hierzu die wichtigsten Regeln zusammengefasst.



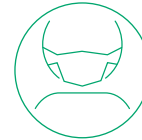
## REGEL NUMMER 1 Gesundheitscheck

Bei Fieber, Husten oder unklaren Symptomen ist ein Einkauf absolut tabu. Eine Abklärung durch den Hausarzt wird dringend empfohlen. Telefonischer Erstkontakt ist dabei besonders wichtig. Vielleicht kann ein Bekannter den Einkauf erledigen und kontaktlos übergeben. Das ist der beste Schutz für alle. Die Gemeinde Gauting hat für solche Fälle einen ehrenamtlichen Einkaufsdienst organisiert. Unter Tel. 0151 1883 1522 werden Mo.–Fr. von 9:00–17:00 ehrenamtliche Einkaufshelfer vermittelt.



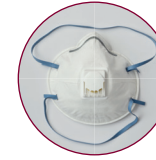
## REGEL NUMMER 2 Abstand halten

Abstand bedeutet Rücksichtnahme. Halten Sie den vorgeschriebenen Abstand (ca. 1,5m) zu den anderen Kunden ein. Bitte den Einkauf über den Tag verteilt erledigen statt geballt zu den Randzeiten.



## REGEL NUMMER 3 Mund-Nasen-Schutz

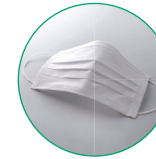
WELCHE ARTEN VON MUND-NASEN-SCHUTZE GIBT ES?



- **Atemschutzmaske mit Ventil**
- Verwendung nur für medizinisches Fachpersonal



- **Atemschutzmaske ohne Ventil**
- Verwendung nur für medizinisches Fachpersonal



- **OP-Mund-Nasen-Schutz**
- **alternativ: selbstgenähte Mund-Nasen-Schutze** (Anleitungen für textile Mund-Nasen-Schutze gibt es online)
- privater Gebrauch bzw. Nutzung in der Öffentlichkeit

### VORTEILE

- Fremdschutz: Beim Tragen eines MNS werden beim Sprechen, Husten und Niesen weniger Speicheltröpfchen an die Umgebung abgegeben; so verringert sich die Wahrscheinlichkeit, andere anzustecken, und es kommt möglicherweise zu weniger Sars-CoV-2-Ansteckungen. Einen Schutz vor den Viren anderer bietet er nicht!
- Das Tragen eines MNS kann vor einem häufigen unbewussten Griff an Mund und Nase schützen.

### NACHTEILE

- Der MNS kann ein falsches Sicherheitsgefühl erzeugen und zum Nachlassen bei der Händehygiene führen.
- Oder Sie fassen sich noch öfter ins Gesicht, weil die Maske ungewohnt ist oder verrutscht.
- Medizinische Schutzausrüstung ist derzeit knapp und wird vor allem in der Patientenbetreuung gebraucht. Greifen Sie daher lieber zu selbstgenähten Masken.



### KANN ICH DEN MNS WIEDERVERWENDEN?

Das sollten Sie nur bei den textilen, selbstgenähten unter Einhaltung bestimmter Bedingungen tun. Vor der Wiederverwendung gut waschen und gut trocknen. Nach durchgehender Tragezeit von 3–4 Std. oder bei Durchfeuchtung sollten die Masken durch einen sauberen und trockenen Schutz ersetzt werden. Gebrauchten Schutz bitte nicht offen herumliegen lassen. Stoffmasken kann man gut in der Waschmaschine waschen (bei 60–90°C), danach gut trocknen lassen.

### WAS MUSS ICH BEIM MNS SONST NOCH BEACHTEN?

- Der MNS muss Mund und Nase vollständig bedecken und soll möglichst eng anliegen.
- Berühren und verschieben Sie den MNS möglichst nicht. Nicht unter dem Kinn tragen. Nur an den Henkeln anfassen. Nach dem Abnehmen des MNS bitte die Hände gut waschen.
- Regelmäßiger Austausch des MNS

### MUSS ICH ZU ANDEREN MENSCHEN ABSTAND HALTEN, WENN ICH EINEN MNS TRAGE?

Ja, der Mindestabstand von ca. 1,5 Metern gilt trotz MNS! Ebenso verhält es sich mit Hygieneregeln (regelmäßiges Händewaschen mit Seife) sowie Husten- und Niesetikette (nur in ein Einmaltaschentuch niesen/husten und dieses sofort entsorgen, wahlweise in die Armbeuge niesen/husten).



## REGEL NUMMER 4

### Sind Einmal-Handschuhe hilfreich?

Auch das Tragen von Handschuhen kann falsche Sicherheit vermitteln, wenn die anderen Hygienemaßnahmen nicht eingehalten werden! Handschuhe helfen nur, wenn man sich mit ihnen nicht ins Gesicht fasst, nachdem man eine kontaminierte Fläche berührt hat.

Wenn Sie Einmal-Handschuhe verwenden, beachten Sie bitte Folgendes:

- Ziehen Sie diese direkt nach dem Einkaufen aus und berühren Sie beim Ausziehen nicht die Außenseite der Handschuhe.
- Werfen Sie die Handschuhe direkt in den Mülleimer.
- Waschen Sie sich zu Hause sofort die Hände.

Auch hier bitten wir Sie, keine medizinischen Einmal-Handschuhe zu kaufen. Einfache Latex-Einmalhandschuhe für Hausarbeiten aus dem Supermarkt genügen für den Privatgebrauch.



## REGEL NUMMER 5

### Kein Hamstern, aber auch kein tägliches Shopping

Durch das Hamstern entsteht künstliche Knappheit und Unsicherheit. Ein kleiner Vorrat ist angebracht, um nicht zu oft einkaufen zu müssen.



## REGEL NUMMER 6

### Nur das anfassen, was man kaufen will

Nehmen Sie unverpacktes Obst und Gemüse nur in die Hand, wenn Sie es kaufen wollen!



## REGEL NUMMER 7

### Bargeld

Die meisten Geschäfte bitten darum, möglichst kontaktlos mit Karte zu bezahlen. Das geht schneller und ist damit sicherer.



## REGEL NUMMER 8

### Sonstige Hygienehinweise

- Verzichten Sie beim Einkaufen auf Ihr Handy und Dinge, die nicht wirklich notwendig sind. Jeder Gegenstand, der häufig angefasst wird, bietet den Viren Oberflächen. Diese Gegenstände regelmäßig reinigen.
- Essen Sie unterwegs nichts mit den Fingern.
- Waschen Sie sich regelmäßig gründlich die Hände (ca. 30 Sek.). Verwenden Sie Seife (wenn möglich Flüssigseife). Hände zum Schutz vor Austrocknung öfter eincremen.
- Husten und Niesen nur in ein Einmaltaschentuch, das sofort weggeworfen wird, oder in die Ellenbeuge.
- Fassen Sie sich möglichst wenig ins Gesicht, um keine Krankheitserreger in die Schleimhäute bringen.

Wir hoffen, gemeinsam die Verbreitung der Pandemie abschwächen und bald wieder zur Normalität zurückkehren zu können. Unsere Hygieneempfehlungen sind aber grundsätzlich hilfreich in Zeiten mit vermehrten infektiösen Erkrankungen wie Grippe oder Magen-Darm-Erkrankungen. Je besser wir sie verinnerlichen, desto besser schützen wir uns alle.



Fachkliniken München-Gauting

Weitere Informationen finden Sie unter  
[www.asklepios.com/gauting](http://www.asklepios.com/gauting)