



#### Digitale Version

—

Das Infoblatt finden Sie digital unter [www.spd-zarrentin.de](http://www.spd-zarrentin.de)


#### Rechtlicher Hinweis

—

Dieses Infoblatt wurde von medizinischen und rechtlichen Laien zusammengestellt. Als Quellen für die Infos wurden u.a. Interviews/Beiträge von anerkannten VirologInnen/medizinischen FachexpertInnen sowie veröffentlichte Infos vom Robert-Koch-Institut, dem Apothekerverband, Behörden und anderen seriösen Instituten/Organisationen genutzt. Weitere rechtliche Infos siehe letzte Seite des Infoblatts.

## Infoblatt (Stand: 06.04.2020)

# Tipps zur Coronavirus SARS-CoV-2 Pandemie



Häufige Fragen und Antworten

Tipps für den Alltag

Anleitung behältsmäßige Mund-Nasen-Maske ohne Nähen

Wichtige Notfallnummern

Hotline-Telefonnummern  
(Bürgertelefon, Kita & Schule,  
Pflege, Unternehmer)



# Wichtige Notfallnummern

## **Sie haben Symptome? Bitte anrufen, nicht einfach hingehen!**

---

Bleiben Sie zu Hause und rufen Sie bei Ihrer Hausärztin/ihrem Hausarzt an. Das Fachpersonal sagt Ihnen, was zu tun ist.

## **Bei akuten Notfällen rufen Sie bitte den Rettungsdienst an: 112**

## **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ 0800 011 6 016**

---

Auch Hilfe per Online-Chat oder E-Mail möglich: <https://www.hilfetelefon.de>

## **Info-Telefon bei Depressionen 0800 33 44 533**

---

Montags Dienstags Donnerstags von 13 bis 17:00 Uhr  
Mittwochs, Freitags von 08:30 bis 12:30 Uhr  
<https://www.deutsche-depressionshilfe.de>

## **Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117**

---

Wenn die Arztpraxen zu haben, wenden Sie sich bitte an den ärztlichen Bereitschaftsdienst.  
<https://www.116117.de>

## **Kinder: „Nummer gegen Kummer“ 116 111**

---

anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz  
Montags bis Samstags von 14 bis 20 Uhr  
<https://www.nummergegenkummer.de>

## **Weitere Hilfsangebote**

---

- Eltern-Kummertelefon: 0800 111 0 550
- Hilfetelefon „sexueller Missbrauch“: 0800 22 55 530
- Hilfetelefon „Schwangere in Not“: 0800 40 40 020
- Opfer-Telefon: 116 016
- Telefonseelsorge: 116 123

# Inhalt

<b>Wichtige Notfallnummern</b>	<b>02</b>
<b>Häufige Fragen</b>	<b>04</b>
<b>Richtig Niesen (Niesetikette)</b>	<b>14</b>
<b>Richtig Hände waschen</b>	<b>15</b>
<b>Müde? Antriebslos? Erschöpft?</b>	<b>16</b>
<b>Tipps für den Alltag</b>	<b>18</b>
<b>Infoquellen (bundesweit)</b>	<b>19</b>
<b>Infoquellen (MV)</b>	<b>20</b>
<b>Atemmaske selbst machen</b>	<b>22</b>
<b>Rechtliches</b>	<b>23</b>

# Häufige Fragen und Antworten

## Weshalb soll man den Mindestabstand von 1,5 oder besser 2 Metern zu anderen Menschen einhalten?

---

Wenn Sie den Mindestabstand einhalten, verringern Sie die Gefahr einer Ansteckung:

Der Virus verteilt sich nicht nur durch Husten oder Niesen. Auch beim Sprechen, Lachen, erregtem Sprechen, während des Sports und selbst bei normalem Atmen werden die Tröpfchen, in die die Viren eingehüllt sind, in unterschiedlicher Intensität durch die Luft verteilt.

Beachten Sie den Mindestabstand bitte auch in Treppenhäusern, in den Gängen der Supermärkte und an anderen engen Passagen.

Falls sich ein geringer Abstand nicht verhindern lässt, wenden Sie sich bitte mit dem Gesicht voneinander ab und queren Sie zügig.

## Kann ich den Virus haben und ansteckend sein, obwohl ich mich nicht krank fühle?

---

Ja! Bei einigen Menschen gibt es gar keine oder nur sehr milde Symptome. Sie sind trotzdem hochgradig ansteckend! Verhalten Sie sich bitte verantwortungsbewusst:

- Halten Sie den Mindestabstand von 1,5m ein.
- Waschen Sie sorgfältig und häufig Ihre Hände.
- Fassen Sie sich möglichst wenig ins Gesicht.
- Niesen oder Husten Sie keine anderen Menschen an.
- Begrenzen Sie Aufenthalte in der Öffentlichkeit auf ein Minimum.
- Treffen Sie sich nicht in Gruppen!



Quellen für die Antworten sind u.a. Podcasts sowie veröffentlichte Interviews von anerkannten Virologen/Infektologen, Behörden-Websites, das Robert-Koch-Institut, der Apothekerverband, das deutsche Ärzteblatt, die WHO etc. Wir nutzen ausschließlich seriöse Quellen. Die Faktenlage ändert sich, so dass sich auch Aussagen ändern. Wir aktualisieren das Infoblatt entsprechend und veröffentlichen die aktuelle Fassung unter [www.spd-zarrentin.de](http://www.spd-zarrentin.de).

## Kann der Virus auch für junge und gesunde Menschen gefährlich sein?

---

International gibt es viele Fälle in denen sehr junge, sportliche und scheinbar gesunde Menschen lebensgefährlich am Virus erkranken.

Das amerikanische Gesundheitsbehörde CDC berichtet, dass in US-amerikanischen Krankenhäusern bis zu einem Fünftel der Patienten zwischen 20 und 44 Jahre alt sind. Fast die Hälfte der Patienten, die intensivmedizinische

Betreuung benötigten, war unter 65 Jahren alt.

In den Krankenhäusern liegen auch junge oder nicht vorerkrankte Menschen, die an den Folgen der schweren Erkrankung leiden.

Diese Erkrankung sollte niemand auf die leichte Schulter nehmen, unabhängig von Alter oder Gesundheitsstatus.

## Bin ich als Raucher besonders gefährdet?

---

Das Robert-Koch-Institut benennt auch Raucher, unabhängig vom Alter, als Risikogruppe bei Corona-Infektionen.

Experten vermuten, dass die Viren es durch Rauchschäden leichter haben, in die Lunge des Körpers einzudringen und einen schwerwiegenden Verlauf der Krankheit auszulösen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) weist ergänzend darauf hin, dass beim Rauchen ein unmittelbarer Kontakt von der Hand zum Mund erfolgt, wodurch sich die Wahrscheinlichkeit der Übertragung des Virus erhöht.

Experten empfehlen das sofortige Einstellen des Rauchens.

## Ist es sinnvoll eine Mund-Nasen-Maske zu nutzen? Selbst wenn Sie nur selbstgemacht ist?

---

Mehrere bekannte deutsche und internationale VirologInnen empfehlen mittlerweile das Tragen selbstgenähter Masken. Masken helfen, dass die Tröpfchen beim Husten oder Niesen nicht so weit fliegen können. Dadurch reduziert sich das Risiko für Mitmenschen. Masken alleine helfen aber nicht! Es ist wichtig, dass Sie **trotzdem Ihre sozialen Kontakte reduzieren und den Mindestabstand sowie die**

### **Hygieneregeln einhalten!**

Ermutigen Sie Menschen in Ihrer Umgebung, eine Maske zu tragen. So achten wir gegenseitig aufeinander und verringern die Tröpfchenübertragung. Es handelt sich um eine hygienische, gegenseitige Rücksichtnahme.

## Soll ich eine professionelle Mund-Nasen-Maske nutzen?

---

Wie Sie wissen, herrscht akute Materialnot für professionellen Schutz.

Bitte überlassen Sie daher die professionellen Mund-Nasen-Masken dem medizinischen sowie pflegenden Personal in den Praxen, Kliniken, Altenheimen und anderen medizinischen Einrichtungen sowie Rettungs- und Notdiensten (Polizei, Feuerwehr etc.).

Falls Sie zuhause derartiges Material haben, übergeben Sie es bitte den Profis, damit sie bei Ihrer Arbeit geschützt sind! Sie halten unser Gesundheitssystem am Laufen und verdienen es besonders, dass wir alles tun um Sie zu unterstützen!

## Soll ich mir eine behelfsmäßige Mund-Nasen-Maske selbst nähen oder eine genähte kaufen?

---

Ja, das macht Sinn! Jede Verringerung der Tröpfcheninfektion kann helfen!

Achten Sie darauf, dass sie aus Material gemacht sind, das bei hohen Temperaturen (mindestens 60 °C) waschbar ist.

Beachten Sie bitte, dass selbstgenähte Masken kein zertifiziertes oder geprüftes

medizinisches Schutzmaterial und auch keine FFP-Masken sind. Es handelt sich um eine behelfsmäßige Maßnahme. Die Nutzung erfolgt auf eigene Verantwortung.

In diesem Infoblatt finden Sie auch Infos zu Anleitungen für selbstgenähte behelfsmäßige Mund-Nasen-Masken.

## Wo und wie lange soll bzw. kann ich die Mund-Nasen-Maske tragen?

---

Tragen Sie die Maske dann, wenn Sie auf andere Menschen treffen (z. B. beim Einkaufen, bei der Arbeit, in öffentlichen Verkehrsmitteln).

Sie benötigen die Maske als gesunder Mensch nicht, wenn Sie Zuhause in Ihrer Wohnung / in Ihrem Garten sind oder wenn Sie sich alleine an einem Ort aufhalten.

Nutzen sie die Mund-Nasen-Maske

maximal 3-4 Stunden am Stück.

Wechseln Sie sie spätestens, wenn sie feucht ist.

## Kann ich die Mund-Nasen-Maske mehrfach nutzen? Wie reinige ich sie? Wie oft soll ich sie reinigen?

---

Experten empfehlen, dass Sie eine selbstgenähte Mund-Nasen-Maske **nach jeder Nutzung** reinigen, z.B. so:

- In der Waschmaschine mit normalem Waschmittel bei mindestens 60 °C waschen.
- Oder im Kopftuch mindestens 5 Minuten auskochen.
- Oder im vorgeheizten Backofen bei ca. 85° C (da Öfen oft nicht so

exakte Temperaturen halten) für 30 Minuten erhitzen.

- Oder mit einem Dampfbügeleisen bei höchster Temperatur mindestens 5 Minuten von beiden Seiten mit Dampf bügeln.

Tragen Sie nur vollständig getrocknete und gesäuberte Masken.

## Wie nutze ich die Mund-Nasen-Maske richtig?

---

Stülpen Sie die Maske über Ihren Mund und die Nase und fixieren Sie die Maske mit Bändern/Gummis, bis sie eng anliegt. Falls die Maske einen Innendraht o.ä. hat, drücken Sie diesen an Ihre Gesichtsform an.

Brillenträgern helfen Innendrähle im oberen Maskenrand, damit die Brille während des Tragens nicht beschlägt. Schieben Sie die Brille weiter nach vorne auf die Nase.

Nehmen Sie die Maske während der Nutzung nicht ab!

Achten Sie darauf, dass Sie die Maske während und nach der Nutzung nicht mit den Fingern oder Handschuhen berühren (Kontamination!), sondern unmittelbar anschließend reinigen.

Berühren Sie sie dabei möglichst nur an den Bändern.



## Soll ich auch Handschuhe nutzen?

---

Hygiene-Experten empfehlen, dass man keine Handschuhe nutzt, da die Hände darin feucht und die Haut somit durchlässiger und anfälliger für Bakterien/Viren wird. Zudem müssten Sie die Handschuhe regelmäßig klinisch korrekt desinfizieren und darauf achten, sie jeweils passend zu wechseln.

Studien zeigen, dass Laien sich die Handschuhe meist falsch ausziehen und sich deshalb bei diesem Vorgang

ggf. kontaminieren.

Experten empfehlen stattdessen, dass man sich die Hände vor und direkt nach dem Einkaufen unmittelbar ausgiebig wäscht. Falls keine Möglichkeit zum Händewaschen besteht, kann man sie desinfizieren.

Achten Sie darauf, dass Sie sich möglichst nicht ins Gesicht fassen.

## Soll ich den Griff des Einkaufswagens desinfizieren?

---

Laut BfR sind Übertragungen durch Schmierinfektionen denkbar. Idealerweise sollte Mitarbeiter der Supermärkte Einkaufswägen nach jeder Nutzung desinfizieren. Da das bisher zu wenig geschieht, können Sie sich selbst helfen.

Falls Sie kein geeignetes Desinfektionsmittel haben, hilft eine Mischung aus hochprozentigem Alkohol (70%+) und Seifenlauge

(kein Glasreiniger).

Sprühen Sie damit den Griff sowie das Münzfach des Einkaufswagens großzügig rundherum ein. Warten Sie rund 20 Sekunden zum Einwirken.

Tipp: Leere Klopapierrollen längs aufschneiden und mitnehmen. Über Griff des Einkaufswagens stülpen, damit Sie ihn nicht direkt anfassen.

## Kann ich mich an Lebensmitteln infizieren?

---

Laut einem Bericht des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) vom 30.03.2020 gibt es bisher keine nachgewiesenen Fälle bei denen Menschen sich durch den Verzehr kontaminierter Lebensmittel infiziert haben.

Experten empfehlen grundsätzlich beim Umgang mit Nahrungsmitteln ein hohes Maß an Hygiene. Waschen Sie Ihre Hände gründlich vor der

Zubereitung und dem Essen von Nahrung. Waschen Sie Lebensmittel wie Obst, Gemüse etc. gründlich ab. Da die Viren hitzeempfindlich sind, kann das Infektionsrisiko laut BfR durch das Erhitzen von Lebensmitteln zusätzlich weiter verringert werden.

Kälte ist nach aktuellem Wissensstand wirkungslos gegen den Virus.

## Kann ich mich an Geldscheinen und Münzen anstecken?

---

Auf Geldscheinen befinden sich Keime wie Bakterien und Viren. Die Möglichkeit einer Ansteckung darüber ist nicht auszuschließen, wird von Experten derzeit aber als unwahrscheinlich eingestuft.

Damit es möglichst zu keiner Schmierinfektion bei der Übergabe kommt, sollte Geld beim Einkaufen nicht direkt von Hand zu Hand weitergereicht werden. Legen Sie das

Geld stattdessen in ein Schälchen oder auf den Tresen.

Nutzen Sie soweit möglich kontaktlose Bezahlmöglichkeiten.

## Kann ich mich an Verpackungen oder Waren anstecken?

---

Das Risiko wird als eher gering eingestuft, da die Waren hierfür sehr kurz vor dem Kontakt mit großen Erregermengen kontaminiert sein müssten.

Die WHO stuft die Wahrscheinlichkeit, dass sich ein Empfänger über ein Paket ansteckt als gering ein.

Das Bundesinstitut für

Risikobewertung hält es ebenfalls für unwahrscheinlich, dass importierte Lebensmittel und Waren Infektionsquellen sind.

Wenn Sie möchten, können Sie Warenverpackungen mit Reinigungsflüssigkeit abwischen und die Hände gründlich mit Seife waschen.

## Ein Heilpraktiker/Homöopath wirbt mit einem Mittel gegen das Coronavirus. Hilft das?

---

Grundsätzlich gilt: Heilpraktiker/-innen dürfen gemäß Infektionsschutzgesetz Patienten mit Coronavirus COVID-19 nicht behandeln.

Einige Homöopathen und Ärzte bewerben höchst fragliche Methoden und Präparate. Doch selbst der Deutsche Zentralverein homöopathischer Ärzte (DZVhÄ) und der Verband klassischer

Homöopathen Deutschlands e.V. warnen vorm Einsatz von Homöopathie gegen Corona. Auch sie empfehlen ausdrücklich, sich an die Empfehlungen der Behörden und des Robert-Koch-Institutes zu halten.

Die Experten arbeiten weltweit auf Hochtouren an Mitteln gegen die Krankheit. Sobald es ein **echtes, geprüftes** Heilmittel gibt, wird es von den Behörden vorgestellt.

## Benötige ich Desinfektionsmittel? Was soll ich tun, wenn ich keines kaufen kann?

---

Sofern bei Ihnen in der Familie niemand erkrankt ist, benötigen Sie für zuhause kein Desinfektionsmittel. Unterwegs kann es unter Umständen Sinn machen (Einkaufswägen, öffentliche Verkehrsmittel etc.).

Wenn Sie Desinfektionsmittel wegen Vorerkrankungen dringend benötigen (z.B. Krebspatienten), suchen Sie bitte das Gespräch mit ihren lokalen Apothekern und

Supermärkten. Diese führen häufig Prioritätslisten, damit Menschen mit besonderem Bedarf bevorzugt an neues Desinfektionsmittel/ Schutzmaterial kommen.

Für gesunde Menschen reichen weitgehend die Empfehlungen des Abstandhaltens sowie das Einhalten der Hygiene- und Niesempfehlungen. Sie können Desinfektionsmittel aber auch selbst herstellen.

## Wie wendet man Desinfektionsmittel richtig an?

---

- Nutzen Sie Desinfektionsmittel das auch gegen Viren wirkt („begrenzt viruzid“).
- Nutzen Sie Desinfektionsmittel nur auf der **trockenen** Haut.
- Mindestens 3 ml pro Anwendung
- Mindestens 30 Sekunden einwirken lassen.
- Mechanischen Abläufe wie beim Händewaschen einhalten und alle Bereiche abdecken: Handinnen-/Handaußenflächen, Nagelspitzen, Nagelbette, Fingerzwischenräume, Handgelenke.
- Hände an der Luft trocknen lassen.
- Mittel nicht mit Wasser abspülen.
- Fertiges Desinfektionsmittel nicht mit Wasser verdünnen (senkst Wirksamkeit ab).
- Auf das Haltbarkeitsdatum des Desinfektionsmittels achten.

## Wie stellt man Desinfektionsmittel für den Privatgebrauch selbst her?

---

Die WHO hat für den Privatgebrauch eine Anleitung zum Herstellen von Desinfektionsmittel veröffentlicht:

[https://www.who.int/gpsc/information\\_centre/handrub-formulations/en/](https://www.who.int/gpsc/information_centre/handrub-formulations/en/)

- Nur zur äußeren Anwendung.
- Leicht entflammbar. Nicht im Umfeld rauchen/keine offene Flammen! In kühlem Umfeld arbeiten.
- Im Freien oder sehr gut durchlüfteten Raum herstellen.
- Augenkontakt zu Zutaten/ Flüssigkeit vermeiden!
- Für Kinder unzugänglich aufbewahren!
- **Herstellung und Nutzung erfolgt auf eigene Gefahr!** Kranke Menschen klären bitte mit Hausarzt ob die Nutzung empfohlen wird!

**Zum Herstellen 1 Liters Desinfektionsflüssigkeit benötigen Sie laut WHO-Anleitung:**

- 833 ml Ethanol (96%)
- 110 ml destilliertes Wasser

- 42 ml Wasserstoffperoxid (3%)
- 15 ml Glycerin (98%)

Alle Zutaten in ein geeignetes Gefäß mit dichtem Verschluss (idealweise mit Zerstäuber) geben. Gefäß vorsichtig schütteln um die Inhaltsstoffe zu vermengen. Nach der Herstellung die Alkoholkonzentration mit einem Alkoholmeter in der erzeugten Mischung prüfen. Laut WHO sollte das Ergebnis bei 75%–85% für Ethanol liegen.

Beschriften Sie das Gefäß mit dem Produktionsdatum sowie der Angabe, dass es sich um Desinfektionsmittel nach WHO-Rezept handelt. Das Vermerken der weiteren Warnhinweise sowie des Öffnungsdatums ist empfehlenswert.

Lagern Sie die Flüssigkeit vor der ersten Anwendung mindestens 72 Stunden kühl und trocken, damit vorhandene Keime im Gefäß abgetötet werden.

## Richtig niesen „Niesetikette“



Wenden Sie sich beim Niesen von anderen Menschen sowie Lebensmitteln ab.

### Wegdrehen

---

Nutzen Sie am besten ein Einwegtaschentuch und werfen Sie es anschließend sofort in einen Mülleimer mit Deckel.

### Taschentücher entsorgen

---

Wenn Sie kein Taschentuch haben, husten oder niesen Sie bitte in Ihre Armbeuge. Niesen Sie nicht in die Hände oder frei in die Umgebung!

### In Armbeuge niesen

---

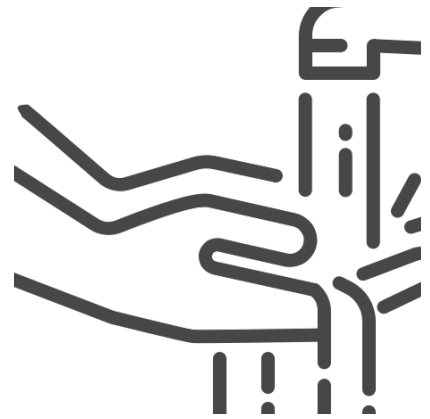
Waschen Sie sich nach jedem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände. Falls Sie keine Möglichkeit zum Händewaschen haben, desinfizieren Sie die Hände.

### Hände waschen

---

---

# Richtig Hände waschen „Handhygiene“



Waschen Sie die Hände **mindestens 30 Sekunden**. Befeuchten Sie unter fließendem Wasser beide Hände vollständig.

Nutzen Sie für den gesamten Vorgang **ausgiebig Seife und Wasser**. Flüssigseife ist vorzuziehen.



Reiben Sie die **Handinnen- und Handaußenflächen** aneinander. Waschen Sie ausgiebig die **Fingerrücken, Nagelbetten, Handgelenke** und **Fingerzwischenräume**. Waschen Sie die Daumen jeweils mit der vollen anderen Hand. Reiben Sie die **Fingerkuppen** der geschlossenen Hand jeweils an der Innenfläche der anderen Hand.



**Spülen** Sie mit fließendem Wasser gründlich ab. **Trocknen** Sie die Hände ausgiebig. Nutzen Sie möglichst nicht dasselbe Handtuch wie andere Personen. Das häufige Waschen schädigt die natürliche Schutzbarriere der Haut. **Cremen** Sie Ihre Hände daher regelmäßig ein. Nutzen Sie nicht dieselbe Creme wie andere Personen.



## Bitte gewöhnen Sie sich regelmäßiges Händewaschen an:

- Nach jedem Toilettengang.
- Wenn Sie nach Hause kommen.
- Bevor Sie Kochen oder Essen.
- Bevor Sie Medikamente nutzen.
- Vor und nach dem Sie mit Kranken/ Verletzungen zu tun haben/hatten.
- Bevor Sie Kosmetik nutzen.
- Nach dem Niesen, Schnäuzen oder Husten.
- Nach dem Sie Kontakt zu Abfällen hatten.
- Nachdem Sie Schleimhäute berührt haben.

**Quellen:**

DGPPN, Psychologische Hochschule Berlin, Leibnitz-Institut für Resilienzforschung

# Müde? Antriebslos? Erschöpft? Das geht vielen Menschen jetzt so.



Die Angst vor dem Coronavirus und die erheblichen Einschränkungen im Alltag belasten unsere Psyche stark. Jeder Mensch reagiert anders darauf. Viele Menschen erleben körperliche und seelische Auswirkungen.

**Wichtig ist:** Es gibt nicht die eine Strategie, die für jeden Menschen passt. Jeder Mensch ist anders. Nachfolgend finden Sie Empfehlungen von Experten, von denen einige möglicherweise für Sie geeignet sind.

## Neue Routinen

Ihre übliche Alltagsroutine ist unterbrochen. Struktur gibt jedoch Sicherheit durch Vorhersehbarkeit. So fühlen Sie sich der Situation nicht mehr ausgeliefert, sondern gestalten Ihr Leben im Rahmen des Möglichen wieder eigenständig. Legen Sie feste Uhrzeiten für Schlafens-, Essens-, Arbeits- oder Lernzeiten sowie „Feierabend“ ein. Planen Sie Ihren Tag möglichst verbindlich, aber setzen Sie sich realistische Ziele. Seien Sie nachsichtig mit sich, wenn es mal nicht klappt und passen Sie den Plan an.

## Medienkonsum

Ein Übermaß an Beschäftigung mit den Geschehnissen verstärkt negative Effekte und Gefühle. Es gibt zudem in den sozialen Medien und in WhatsApp viele Falschinformationen, die die Situation negativer darstellen als sie ist. Nutzen Sie daher nur vertrauenswürdige Quellen (öffentlich-rechtliche Sender, Robert-Koch-Institut, Behörden). Es reicht, wenn Sie sich einmal am Tag über den aktuellen Stand informieren. Gönnen Sie sich für den restlichen Tag eine Informationspause.

## Soziale Kontakte

Soziale Kontakte geben Ihnen Halt. Bleiben Sie daher über Chat oder Video, Telefon, soziale Netzwerke oder klassisch per Brief in Kontakt. Sprechen Sie ehrlich darüber, wie es Ihnen geht. Begrenzen Sie jedoch bewusst die Zeit für negative Themen. Fokussieren Sie sich stattdessen gemeinsam auf positive Inhalte. Was hat Sie heute gefreut? Wofür sind Sie dankbar? Wie sehen Zukunftspläne aus? Tauschen Sie sich über Serien, Filme oder Bücher aus. Senden Sie sich jeden Tag ein positives Bild.



## Tun Sie sich Gutes

Schlafen Sie genügend.  
Ernähren Sie sich gesund.  
Bauen Sie täglich den Stress durch Bewegung oder Entspannungstechniken ab.

Nehmen Sie wahr, wie es Ihnen geht und drücken Sie Ihre Gefühle aus (z.B. durch Malen, Musizieren, Schreiben, Singen).

Geben Sie nicht dem Drang nach, Ihre Gefühle über Alkohol, Rauchen oder andere Substanzen zu betäuben.

Achten Sie auf sich und lieben Sie sich selbst. Sie sind es wert.

## Kinder/Jugendliche

Sie benötigen Ihre Hilfe:

- Einhalten von Tagesstruktur
- Klare Lern- und Freizeit
- Zeit für Kreatives
- Gemeinsame Aktivitäten
- Beschäftigung auch alleine
- Rückzugsmöglichkeiten
- Körperliche Betätigung
- Gesunde Ernährung
- Altersgerechtes Erklären der Situation
- Strafen Sie nicht, sondern bestärken und motivieren Sie durch Lob.
- Kuseln Sie viel und geben Sie Ihrem Kind Nähe.

## Akzeptieren Sie

Die Situation ist sehr komplex und betrifft die ganze Welt. Akzeptieren Sie, dass Sie darauf derzeit nur beschränkt Einfluss ausüben können.

Konzentrieren Sie Ihre Energie auf Ihr unmittelbares Umfeld. Hier können Sie aktiv mitwirken.

Es gab unzählige Krisen in der Geschichte der Menschheit. Auch diese wird wieder vorübergehen und es wird wieder bessere Zeiten geben.

## Gönnen Sie sich Ruhe

Rückzugsmöglichkeiten sind insbesondere in Familien wichtig. Legen Sie Zeit fest, die Sie für sich alleine verbringen. Gehen Sie bewusst alleine spazieren oder lesen Sie an einem ruhigen Ort ein Buch. Legen Sie das Smartphone beiseite, genießen Sie die Sonne.

Seien Sie nachsichtig mit sich selbst und den anderen. Die Situation ist für Sie alle eine besondere Herausforderung. Sprechen Sie schlechte Gefühle oder Ärger frühzeitig an, damit die Konflikte nicht eskalieren.

## Erinnern Sie sich

Sie haben in Ihrem Leben schon viele Probleme überwunden und gelöst. Erinnern Sie sich daran, wie Sie kleine und größere Situationen gemeistert haben. Denken Sie an Ihre persönlichen Ziele, Werte und Stärken.

Blättern Sie in alten Bilderalben, sprechen Sie mit Ihren Nächsten über schöne Begebenheiten aus der Vergangenheit.

An manchen Tagen wird es Ihnen besser gelingen, sich an Ihre Stärken zu erinnern, als an anderen Tagen. Das ist in Ordnung.

## Holen Sie sich Hilfe

Sprechen Sie mit hilfreichen Bezugspersonen über Ihre Gefühle. Nutzen Sie professionelle Hilfe.

Telefon-Seelsorge:  
**0800 111 0 1111** (kostenfrei)

Smartphone-App  
**„KrisenKompass“**

Bei akuten Suizidgedanken rufen Sie bitte den Rettungsdienst:  
**112**

Weitere Hilfenummern finden Sie auf Seite 2 des Infoblatts.

# Tipps für den Alltag



Haben Sie auch Tipps?

Schreiben Sie an

[kontakt@spd-zarrentin.de](mailto:kontakt@spd-zarrentin.de)

## „Notwaschbecken“

Füllen Sie ein Gemisch aus stillem Wasser und viel Seife in eine Sprühflasche. So haben Sie als Notbehelf zumindest eine Art „Waschbecken für unterwegs“ mit. Nehmen Sie auch etwas zum Abtrocknen mit. Beachten Sie dabei bitte die Hinweise zum Händewaschen von Seite 15.

## Dreckschleudern

Smartphone, Lichtschalter, Autoschlüssel, Fernbedienung, Tablet PC, Tastatur, Türklinken etc. werden sehr viel benutzt. Eine regelmäßige Reinigung mit geeigneten Hilfsmitteln macht hier Sinn. Bitte beachten Sie dazu die Hinweise der Hersteller um Schäden an Displays o.ä. zu vermeiden.

## Viel lüften

Ausgeatmete Tröpfchen halten sich lange in geschlossenen Räumen. Lüften Sie daher regelmäßig Ihre Wohn- und Arbeitsräume. Bei kalten Temperaturen eignet sich dazu das Stoßlüften (mehrmals täglich für einige Minuten weit die Fenster öffnen, nicht nur ankippen).

# Bundesweite Infoquellen

## „Zusammen gegen Corona“ – Aktuelle Informationen des BMG

---

Das Bundesministerium für Gesundheit informiert auf dieser Website ausführlich:

<https://www.zusammengegencorona.de/informieren/>

## Infos in Gebärdensprache

---

- <https://www.mdr.de/barrierefreiheit/gebraerdensprache/mdr-barrierefreiheit-coronavirus-infos-gebraerdensprache-100.html>
- <https://www.bundesregierung.de/breg-de/gebraerdensprache>

## Infos in anderen Sprachen

---

Hier finden Sie Infos zum Coronavirus in verschiedenen Sprachen:

<https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus>

## „Coronavirus in Deutschland“ – Informationen der Bundesregierung

---

Infos für verschiedene Zielgruppen:

<https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus>

## Infos in Leichter Sprache

---

- <https://www.mdr.de/barrierefreiheit/leichte-sprache/mdr-barrierefreiheit-coronavirus-infos-leichte-sprache-100.html>
- <https://www.bundesregierung.de/breg-de/leichte-sprache/informationen-zum-corona-virus>

## „Wissen, was schützt“ – Informationen der BZgA

---

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gibt weitere Antworten zum Coronavirus:

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

# Lokale Infoquellen – Mecklenburg-Vorpommern

## Antworten der Landesregierung MV

---

Häufige Fragen und Antworten:

<https://www.regierung-mv.de/service/Corona-FAQs/>

## Hotline-Coronavirus in MV / Bürgertelefon:

---

Montag bis Freitags (außer an Sonn- und  
Feiertagen)

**0385 588 11311**

## Bürgertelefon Schwerin

---

Montag bis Freitag von 08.00 bis 16.00 Uhr

**0385 545 3333**

## Bürgertelefon Hansestadt Rostock

---

Montag bis Freitag von 10.00 bis 18.00 Uhr

**0381 381 1111**

## Bürgertelefon Landkreis Ludwigslust-Parchim

---

Montag bis Freitag von 08.00 bis 12.00 Uhr  
sowie 13.00 bis 16.00 Uhr  
Sonnabend von 09.00 bis 12.00 Uhr

**03871 722-8800**

## Bürgertelefon Nordwestmecklenburg

---

Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 12.00  
Uhr sowie 13.00 bis 17.00 Uhr  
Freitag von 09.00 bis 12.00 Uhr

**03841-3040 3000**

### **Bürgertelefon Landkreis Mecklenburgische Seenplatte**

---

Montag bis Sonntag von 08.00 bis 18.00 Uhr

**0395 57087 5330**

### **Bürgertelefon Landkreis Rostock**

---

Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr

**03843 755 6 9999**

### **Bürgertelefon Landkreis Vorpommern-Greifswald**

---

Montag bis Freitag von 8.00 bis 16.00 Uhr  
Dienstag von 8.00 bis 18.00 Uhr

**03834 8760 2300**

### **Bürgertelefon Landkreis Vorpommern-Rügen**

---

Montag bis Sonntag von 7.00 bis 20.00 Uhr

**03831 357 1000**

### **Beratung für Gehörlose und Hörgeschädigte (bundesweit)**

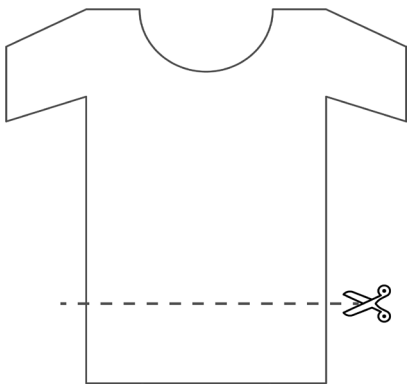
---

Erreichbar per Fax unter **030 340606607**  
oder E-Mail an [info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de).

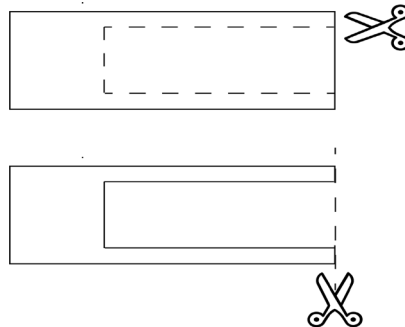
Gebärdentelefon (Videotelefonie):  
<https://www.gebaerdentelefon.de/bmg/>

# Behelfsmäßige Mund-Nasen-Maske selbst machen (ohne Nähmaschine)

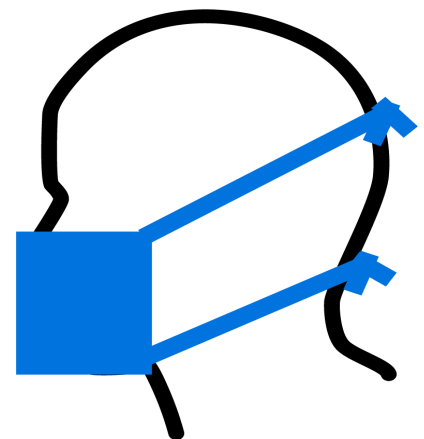
Trennen Sie bei einem alten T-Shirt oder Unterhemd (Baumwolle!) den unteren Rand ca. 20cm hoch von links nach rechts per Schere ab.



Schneiden Sie vom rechten Rand ein verkleinertes Rechteck mit ca. 16cm Länge ab. Achten Sie darauf, dass Sie nach oben und unten jeweils ca. 2cm Abstand lassen. Durchtrennen Sie rechts die beiden Schlaufen.



Behelfsmaske vorne über Nase und Mund ziehen. Im Nacken das untere Band binden. Danach das obere Band am oberen hinteren Oberkopf binden.



## Weitere Anleitungen

Im Internet gibt es viele Anleitungen zum Nähen einer behelfsmäßigen Mund-Nasen-Maske:

- <https://naehfrosch.de/mundschutz-selber-naehen/>
- [https://www.burdastyle.de/mundschutz\\_tutorial](https://www.burdastyle.de/mundschutz_tutorial)
- <https://diymask.de/>

## Wichtig!

Selbstgenähte Masken sind kein zertifiziertes oder geprüftes medizinisches Schutzmaterial/ keine FFP-Masken. Die Nutzung erfolgt auf eigene Verantwortung.

Infos zur richtigen Anwendung und Reinigung finden Sie im Infoblatt ab Seite 6.

# Rechtliches

Das Faltblatt wurde von Privatpersonen des **SPD-Ortsvereins Zarrentin** erstellt.  
Hauptstraße 2, 19246 Zarrentin am Schaalsee  
Vorsitzende: Nina Gerling (Telefon: 0160 7517582)



Die jeweils aktuellste Version des Faltblatts finden Sie auf [www.spd-zarrentin.de](http://www.spd-zarrentin.de).  
Falls Sie darin Fehler finden, melden Sie diese bitte an [kontakt@spd-zarrentin.de](mailto:kontakt@spd-zarrentin.de), damit wir sie korrigieren können.

Das Faltblatt ist zur privaten Hilfestellung gedacht und hat nicht den Anspruch einer Fachanleitung. Die Nutzung erfolgt nach eigenem Ermessen. Wir können nicht garantieren, dass alle Infos stimmen. Wir haben als Laien nach bestem Wissen und Gewissen unter Nutzung der genannten seriösen öffentlichen Quellen (siehe Deckblatt sowie jeweils bei den Informationen) recherchiert.

Wir übernehmen keine Haftung für die Wirksamkeit oder die sachgerechte Anwendung/Verwendung der hier gesammelten Hinweise. Die Beachtung der gesammelten Informationen, sowie ggf. Herstellung/Verwendung von Mund-Nasen-Masken oder Desinfektionshinweisen erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr und Verantwortung. Bitte beachten Sie die Hygienevorschriften des Robert-Koch-Instituts sowie die Empfehlungen der Behörden.

Die genutzten Symbole sind soweit nicht anders angegeben unter der Creative Commons BY-SA 3.0 lizenziert und stammen von der Website <https://www.iconfinder.com/p/coronavirus-awareness-icons/>  
Lizenz: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>

Symbol „T-Shirt“: erstellt durch „Divergent“. Das Symbol wurde von Nina Gerling modifiziert.  
<https://www.iconfinder.com/Divergent>

Symbol „Schere“: erstellt durch „perpixel“. Das Symbol wurde von Nina Gerling modifiziert.  
<https://www.iconfinder.com/perpixel>

Das Faltblatt darf gerne weitergereicht werden.



#### Digitale Version

—  
Das Infoblatt finden Sie digital  
unter [www.spd-zarrentin.de](http://www.spd-zarrentin.de)

#### Rechtlicher Hinweis

—  
Dieses Infoblatt wurde von medizinischen und rechtlichen Laien zusammengestellt. Als Quellen für die Infos wurden u.a. Interviews/Beiträge von anerkannten VirologInnen/medizinischen FachexpertInnen sowie veröffentlichte Infos vom Robert-Koch-Institut, dem Apothekerverband, Behörden und anderen seriösen Instituten/Organisationen genutzt. Weitere rechtliche Infos siehe letzte Seite des Infoblatts.

