
HINWEIS ZU BERLINER SPAZIERGANGSGRUPPEN UND CORONA-PRÄVENTION IN BERLIN

Das Corona-Virus verbreitet sich auch in Berlin, so dass es – gerade für ältere Menschen mit Vorerkrankungen – eine sehr ernste Situation darstellt. Um die Ausbreitung des Virus zu verlangsamen, gibt es aktuell bundesweit unterschiedliche Maßnahmen und Verhaltensregelungen. Dies gilt auch für freiwilliges Engagement und nachbarschaftliche Hilfe, besonders wenn man mit älteren Menschen in Kontakt tritt.

- » Das Virus überträgt sich auch im Freien von Menschen zu Menschen, weshalb auch draußen Vorsicht geboten ist.
- » Waschen Sie regelmäßig und ausreichend lange (mindestens 20 Sekunden) Ihre Hände mit Wasser und Seife, z. B. bevor Sie spazieren gehen und wenn Sie nach Hause kommen. Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch, welches sie anschließend entsorgen.
- » Verzichten Sie möglichst auf das Händeschütteln und anderen Körperkontakt zu Menschen, die nicht in Ihrem Haushalt wohnen.
- » Fassen Sie sich möglichst wenig ins Gesicht, um etwaige Krankheitserreger nicht über die Schleimhäute von Augen, Nase oder Mund aufzunehmen.
- » Vermeiden Sie, wenn möglich, die Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln. Tragen Sie bei der Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln und beim Einkaufen eine Mund-Nase-Maske oder Mund-Nase-Bedeckung.
- » Meiden Sie Menschenansammlungen.

INFORMIEREN SIE SICH GRÜNDLICH BEVOR SIE ANDEREN HELFEN – ZU IHREM EIGENEN SCHUTZ UND UNSER ALLER WOHL.

Weitere Informationen erhalten Sie hier:

- » Schutz für Freiwillige (Hrsg. Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung), unter:
www.berlin.de/buergeraktiv/informieren/coronavirus/gesundheitsschutz/
- » Verhaltensregeln und -empfehlungen zum Schutz vor dem Coronavirus im Alltag für Bürgerinnen und Bürger, in mehreren Sprachen, abrufbar unter:
www.infektionsschutz.de/coronavirus/
- » Merkblatt: Virusinfektionen – Hygiene schützt! (Hrsg. BZgA), abrufbar unter:
www.infektionsschutz.de/fileadmin/infektionsschutz.de/Downloads/200520_BZgA_Atemwegsi_nfektion-Hygiene_schuetzt_A4.pdf

Aufgrund der positiven Auswirkungen von körperlicher Aktivität in jedem Alter wird auch in Zeiten der Corona-Pandemie empfohlen, regelmäßig körperlich aktiv zu sein.

Führen Sie Teilnehmendenlisten mit Kontaktdaten zur Nachverfolgung eventueller Infizierungen. Diese können Sie bei Ihrer vermittelnden Einrichtung hinterlegen. Dort werden diese vier Wochen ohne die Einsicht Dritter sicher verwahrt und dann vernichtet.