

Wie Sie Sich Selbst und Andere Schützen

Zugang zur Version: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

Wie es sich verbreitet



- Es gibt derzeit keinen Impfstoff zur Verhinderung der Coronavirus-Krankheit 2019 (COVID-19).
- **Der beste Weg zur Vorbeugung, ist sich diesem Virus nicht auszusetzen.**
- Es wird angenommen, dass sich das Virus hauptsächlich von Mensch zu Mensch verbreitet.
 - » Zwischen Menschen, die in engem Kontakt miteinander stehen (innerhalb von etwa 6 Fuß).
 - » Durch Atemtröpfchen, die entstehen, wenn eine infizierte Person hustet, niest oder spricht.
 - » Diese Tröpfchen können im Mund oder Nase von Menschen gelangen, die sich in der Nähe aufhalten, oder möglicherweise in die Lunge eingeatmet werden.
 - » Einige aktuelle Studien deuten darauf hin, dass COVID-19 von Personen verbreitet werden kann, die keine Symptome zeigen.

Alle sollten

Die Hände oft waschen



- **Waschen Sie Ihre Hände** häufig mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife, insbesondere nachdem Sie sich an einem öffentlichen Ort aufgehalten haben, oder nachdem Sie Ihre Nase geputzt, gehustet oder geniest haben.
- Wenn Seife und Wasser nicht verfügbar sind, **verwenden Sie ein Händedesinfektionsmittel, das mindestens 60 % Alkohol enthält.** Tragen Sie es gründlich auf und reiben Sie Ihre Hände, bis sie sich trocken anfühlen.
- **Vermeiden Sie es Ihre Augen, Nase und Mund** mit ungewaschenen Händen zu berühren.

Vermeiden sie engen kontakt



- **Begrenzen Sie den Kontakt mit anderen so weit wie möglich ein.**
- **Vermeiden Sie engen Kontakt** mit kranken Menschen.
- **Halten Sie Abstand zu andere Menschen.**
 - » Vergessen Sie nicht, dass einige Menschen ohne Symptome in der Lage sein können, das Virus zu verbreiten.
 - » Das ist besonders wichtig für **Menschen, die einem höheren Risiko ausgesetzt sind, schwer zu erkranken.** www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html

Übersetzt von The Spanish Group LLC, einem Übersetzungsdienst für Dokumente. Die Übersetzung dieses Dokuments wird mit der freundlichen Unterstützung von The Spanish Group, die nicht mit CDC verbunden ist, zur Verfügung gestellt.

[CDC Logo]

Translated by The Spanish Group LLC a document translation service. This document translation is provided as a courtesy by The Spanish Group which is not affiliated with the CDC.

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

Bedecken Sie Ihren Mund und Nase in der Nähe anderer Personen mit einer Stoff Maske



- **Sie könnten COVID-19 an andere verbreiten**, auch wenn Sie sich nicht krank fühlen.
- **Jeder sollte in öffentlichen Einrichtungen** und in der Nähe von Personen, die nicht im selben Haushalt leben, **eine Stoff Maske tragen**, insbesondere wenn es schwierig ist soziale Distanzierung einzuhalten.
 - » Kleinkinder unter 2 Jahre, Personen, die Atembeschwerden haben oder bewusstlos, behindert oder anderweitig nicht in der Lage sind, die Maske ohne Hilfe abzunehmen, sollten keinen Mundschutz tragen.
- **Die Stoff Maske dient dazu, andere Menschen zu schützen**, falls Sie infiziert sind.
- Verwenden Sie **KEINEN** Mundschutz, der für medizinisches Personal bestimmt ist.
- Halten Sie weiterhin **etwa 6 Fuß Abstand zwischen sich und anderen**. Die Maske aus Stoff ist kein Ersatz für soziale Distanzierung.

Decken Sie Mund und Nase wenn Sie husten oder niesen



- **Decken Sie Mund und Nase** mit einem Taschentuch wenn Sie husten oder niesen oder benutzen Sie die Innenseite Ihres Ellenbogens.
- **Entsorgen Sie verwendete Taschentücher** in den Müll.
- **Waschen Sie Ihre Hände** umgehend mindestens 20 Sekunden lang die Hände mit Wasser und Seife. Wenn Seife und Wasser nicht verfügbar sind, reinigen Sie Ihre Hände mit einem Handdesinfektionsmittel, das mindestens 60 % Alkohol enthält.

Reinigung und Desinfektion



- **Reinigen UND desinfizieren Sie häufig berührte Flächen** täglich. Dazu gehören Tische, Türgriffe, Lichtschalter, Arbeitsplatten, Griffe, Schreibtische, Telefone, Tastaturen, Toiletten, Wasserhähne und Waschbecken. www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html
- **Wenn Oberflächen verschmutzt sind, reinigen Sie diese:** Verwenden Sie vor der Desinfektion Reinigungsmittel oder Seife und Wasser.
- **Verwenden Sie ein Desinfektionsmittel für den Haushalt.** Sie können eine Liste der [EPA-registrierten Haushaltsdesinfektionsmittel hier finden](#).

Übersetzt von The Spanish Group LLC, einem Übersetzungsdienst für Dokumente. Die Übersetzung dieses Dokuments wird mit der freundlichen Unterstützung von The Spanish Group, die nicht mit CDC verbunden ist, zur Verfügung gestellt.

Translated by The Spanish Group LLC a document translation service. This document translation is provided as a courtesy by The Spanish Group which is not affiliated with the CDC.

<https://www.thespanishgroup.org>

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)