

Regeln zum Gesundbleiben im AZK

▪ Tragen Sie in allen Gebäuden der Karlshöhe eine Maske

In allen Gebäuden besteht eine Maskenpflicht (medizinische oder FFP2-Maske) – denn nur so schützen sich alle gegenseitig. Wenn Sie eine Maske benötigen, geben Sie uns bitte Bescheid.

▪ Halten Sie Distanz

- Stehen Sie dort, wo es eng wird, (z. B. Waschbeckenbereich in den Toiletten oder im Aufzug) nicht zu nahe beieinander.
- Auch Bänke oder Sofas dürfen immer nur von einer Person genutzt werden.
- Berühren und umarmen Sie sich nicht, schütteln Sie sich nicht die Hände und klatschen Sie sich nicht ab.
- Halten Sie – wenn möglich – 1,5 m Abstand zu anderen Menschen – das sind zwei Armlängen.

▪ Essen Sie nicht in den Ausbildungs- bzw. Klassenräumen

▪ Fassen Sie so wenig wie möglich öffentlich zugängliche Dinge an

Fassen Sie Handkontaktstellen wie Türklinken oder Fahrstuhlknöpfe möglichst nicht mit der Hand an und nutzen, wenn möglich z. B. den Ellenbogen. Wir desinfizieren während der Corona-Zeit mehrmals täglich zusätzlich die Türgriffe aller Räume.

▪ Waschen Sie sich gründlich die Hände

Vermeiden Sie es, Nase oder Augen zu berühren.

Verwenden Sie Seife zum Händewaschen und waschen Sie Ihre Hände gründlicher als gewöhnlich:

- nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- nach der Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln
- nach Kontakt mit Treppengeländern, Türgriffen, Haltegriffen
- vor und nach dem Essen
- vor dem Aufsetzen und nach dem Abnehmen der Maske
- nach dem Toiletten-Gang

Desinfektionsmittel ersetzt nicht das gründliche Händewaschen mit Wasser und Seife. Wo Händewaschen nicht möglich ist, kann Handdesinfektion sinnvoll sein.

▪ Husten und niesen Sie in die Armbeuge

Husten und Niesen in die Armbeuge gehören zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen! Beim Husten oder Niesen halten Sie bitte größtmöglichen Abstand zu anderen Personen, am besten drehen Sie sich weg.

▪ Lüften Sie regelmäßig die Räume, in denen Sie sich aufhalten

Lüften Sie mehrmals täglich, mindestens in jeder Pause, mit einer Querlüftung bzw. Stoßlüftung bei vollständig geöffneten Fenstern, ggf. auch Türe über mehrere Minuten.

▪ Bleiben Sie bei Krankheitsanzeichen zu Hause

Bei Anzeichen von Krankheit (z. B. Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Verlust von Geschmacks- Geruchssinn, Halsschmerzen) bleiben Sie in jedem Fall zu Hause und nehmen medizinische Beratung/ Behandlung in Anspruch. Wir benötigen aber wie bisher auch eine Krankmeldung/Bescheinigung Ihres Arztes.