Ich schütze dich. Du schützt mich.

### Ändere deine Denkweise...

Von "Wie stecke ich mich nicht an mit Covid-19" zu "Wie stecke ich andere nicht an"

Annahme: Ich bin infiziert, ohne Symptome aufzuweisen. Absicht: Darum handle ich so, dass ich niemanden anstecke

Du hast nicht genügend Masken Masken können wiederverwendet werden!

Iss ordentlich, schlaf gut und lache ganz viel!!

#### Virus Informationen

Viren werden durch Husten, Speichel und Atem übertragen. Speichel und Husten gefährden Menschen in deiner Nähe.

Das kannst du jedoch größtenteils verhindern, wenn du eine Maske trägst.

Desinfektionsmittel!

Wasche oder besprühe sie mit



## Lüfte dein Zimmer, indem du die Fenster öffnest.

Vermeide es, durch den Mund einzuatmen, da dadurch das Risiko steigt, dass Viren in deine Lunge gelangen.

# Vermeide es, dein Gesicht anzufassen, wenn du draußen bist.



Wichtig! Deine Hände sind voller Viren. Wenn du also dein Gesicht berührst, machst du es ihnen leicht, weil du sie so näher an deine Augen, Nase und Mund bringst. Außerdem: bohre nicht in der Nase!

# Falls du dein Gesicht berühren musst, wenn du draußen bist..

Denke daran, deine Hände zu waschen, bevor du dein Gesicht anfasst. Falls du deine Hände nicht waschen kannst, benutze Desinfektionsspray, Feuchttücher oder ein nasses Handtuch.



#### Wenn du wieder zu Hause bist...!

Wasche deine Hände so schnell wie möglich. Wenn du Desinfektionsspray hast, wische auch die Türklinke ab. Außerdem dusche und/oder bade so bald wie möglich.



## Wenn du dich mit jemandem triffst...!

Wenn du mit jemandem redest, trage eine Maske. Wenn du mit Leuten essen gehst, genieße dein Essen, ohne mit ihnen zu sprechen. Du kannst mit ihnen reden, wenn du fertig mit Essen bist und deine Maske trägst.

Quelle https://twitter.com/takavet1 (Zuletzt aktualisiert am 7/4/2020) Takayuki Miyazawa, Institut für Frontier Life und Medizinische Wissenschaften Universität Kyoto Diese Hinweise dürfen (und sollten!) verbreitet und reproduziert werden, solange der Inhalt unverändert bleibt. Die Datei kann von folgender URL heruntergeladen werden: https://o202n006.wixsite.com/fiver Designt und kuratiert von Hiroko Okada / Übersetzt von Lena Fritzsche

