

# NACHBARSCHAFTSHILFE 2.0 AM SCHARMÜTZELSEE

barrierefrei · generationsübergreifend · ehrenamtlich · sozial und unpolitisch

ehrenamtlich Helfende für Gefährdete und/oder Betroffene des Coronavirus.  
Wir helfen und bieten ehrenamtlich private Unterstützung bei:

## Lebensmittelversorgung, Drogerie, Post, Apotheke oder einfach mal schnacken

Wenn Sie andere, individuelle Unterstützung benötigen, bemühen wir uns ebenfalls gern einen Helfer zu organisieren

Sie möchten mit jemandem anonym und vertraulich reden?

**Sie erreichen uns über die Telefonhotline:**

# 033631-447983

die von Mo bis Sa zwischen **08:00–12:00 Uhr** für Ihre Belange freigeschaltet ist.

### Generationsübergreifend:

Die Telefon Hotline richtet sich nicht nur an ältere Mitbürger, Risikogruppen, Erkrankte und/oder in Quarantäne lebende Menschen am & um den Scharmützelsee Jeder Mensch, der ein offenes und vertrauensvolles Gegenüber sucht, kann sich bei uns melden!



Du möchtest unterstützen & deinen Mitbürgern helfen, dann schick uns einfach eine Nachricht [hotline@ebischarmuetzelsee.de](mailto:hotline@ebischarmuetzelsee.de) oder melde dich bei uns an .

Euer Ebischarmuetzelsee Team

**\*\*Bad Saarow, Pieskow, Neu Golm, Wendisch Rietz, Diensdorf-Radlow, Petersdorf\*\***

Eltern- & Bürgerinitiative Scharmützelsee Am Birkengrund 8 | 15526 Bad Saarow

<https://www.facebook.com/EBIScharmuetzelsee> | <https://ebischarmuetzelsee.de>

Die Grundsätze unserer ehrenamtlichen Arbeit sind Anonymität, Diskretion, Toleranz und Offenheit



# NACHBARSCHAFTSHILFE 2.0

## AM SCHARMÜTZELSEE

### 10 wichtigste Hygienetipps



#### Hände häufig waschen

Waschen Sie Ihre Hände, wenn Sie nach Hause kommen, vor dem Kochen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang, nach Husten und Niesen sowie nach Kontakt.



#### Sorgfältiges Hände waschen

Waschen Sie Ihre Hände unter fließendem Wasser, mit Seife mindestens 20 – 30 Sekunden lang und trocknen Sie sie danach mit einem sauberen Tuch ab.



#### Berühren des Gesichts vermeiden

Bemühen Sie sich darum, sich nicht mit den Händen in Ihr Gesicht zu fassen.



#### Richtiges Niesen und Husten

Drehen Sie sich von anderen Menschen weg und Niesen und Husten Sie in Ihre Armbeuge oder ein Taschentuch.



#### Abstand halten

Verzichten Sie auf Berührungen wie Händeschütteln oder Umarmungen. Vermeiden Sie den direkten Kontakt zu anderen Menschen.



#### Lebensmittel hygienisch behandeln

Waschen Sie Obst und Gemüse gründlich, vermeiden Sie den Kontakt zu rohem Fleisch und kochen Sie Mahlzeiten sorgfältig.



#### Zuhause sauber halten

Achten Sie besonders auf ein sauberes Zuhause.



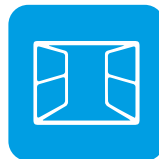
#### Verletzungen abdecken

Schützen Sie Wunden und Verletzungen mit einem Verband oder einem Pflaster.



#### Geschirr, Besteck und Wäsche heiß waschen

Reinigen von Geschirr und Besteck mit Spülmittel und heißem Wasser. Spül- oder Waschmaschine auf mindestens 60° Celsius einstellen.



#### Räume regelmäßiges Lüften

Geschlossene Räume sollten mehrmals täglich mit vollständig geöffneten Fenstern gelüftet werden.