



Gemeinsam gesund bleiben! Merkblatt zum Verhalten in Corona-Zeiten

Ihre Gesundheit liegt uns sehr am Herzen. Zu Ihrem eigenen Schutz und zum Schutz Ihrer Mitmenschen beachten Sie bitte unbedingt die folgenden Hinweise:



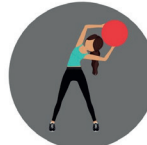
Achten Sie überall und jederzeit auf einen **Sicherheitsabstand von mindestens 1,50 m**.
Bilden Sie auch in den Pausen keine Gruppen.



Tragen Sie bitte eine **Mund-Nasen-Bedeckung**, wenn es nicht möglich ist, den Sicherheitsabstand einzuhalten und Sie spätere mögliche Quarantäne-Auflagen verhindern möchten (z.B. bis zum Erreichen des Unterrichts oder bei dem Gang zur Toilette.).



Beachten Sie die **Markierungen für die Wegeführung** und für den Abstand.



Bitte kommen Sie bereits **umgezogen zu Ihrem Bewegungs-Kurs**.
Die Kursleitung wird Ihnen einen Platz zuweisen.



Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich, mindestens 20 bis 30 Sekunden mit Wasser und Flüssigseife. Ist das nicht möglich, desinfizieren Sie Ihre Hände gründlich.



Beachten Sie die Husten- und Niesetikette! Husten oder niesen Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch.



Vermeiden Sie jeglichen Körperkontakt (Händeschütteln, Umarmungen etc.).



Wenn Sie sich krank fühlen (z. B. Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Verlust von Geschmacks-/Geruchssinn, Hals- oder Gliederschmerzen), **bleiben Sie zu Hause** oder verlassen Sie die Volkshochschule.



Informieren Sie schon beim Verdacht auf eine „Corona“-Infektion das örtliche Gesundheitsamt.

Herzlichen Dank für Ihr verantwortungsvolles Verhalten!