



# WIR für UNS im Amt Süderbrarup

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger!

Sie gehören zu einer der aktuellen Corona-Risikogruppen (erhöhtes Alter, Immunschwäche oder bestimmte Grunderkrankungen)? Sie sind in häuslicher Isolation und warten auf Ihr Testergebnis oder sind in Quarantäne? ..... oder Sie befinden sich in einer sonstigen Notlage?

Dann möchten wir Sie unterstützen. **Denn gemeinsam sind wir stark!**

## Das AMT hilft

- ▶ bei Einkäufen und Besorgungen

## Sie erreichen uns

**Montag bis Freitag**

unter der HOTLINE **04641-7877** (08:00 – 12:00 Uhr)

oder per Email unter [naverschopshuelp@amt-suederbrarup.de](mailto:naverschopshuelp@amt-suederbrarup.de)

oder [nsh@amt-suederbrarup.de](mailto:nsh@amt-suederbrarup.de)

Die Einkäufe und Besorgungen erfolgen bei Edeka und REWE.

### Hygiene- und Kontakthinweise:

#### Logistik für Menschen, die unter Quarantäne stehen

- ▶ Lebensmittel werden vor der Haus-/Wohnungstür abgelegt und nach Entfernen des Lieferanten auf mindestens 2 Meter erst von der infektionsverdächtigen oder erkrankten Person aufgenommen.
- ▶ Beachten Sie die bekannten Hygiene-Regeln (Hände waschen, Nies-Etikette).

Über den Einkauf erhalten Sie eine separate Rechnung / Kostenaufforderung vom Amt Süderbrarup.

Wir freuen uns, Ihnen helfen zu können!

  
Thomas Detlefsen  
Amtsvorsteher

  
Norman Strauß  
Leitender Verwaltungsbeamter



Infektionen vorbeugen:

# Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

## 1. Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen,
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen,
- ▶ vor den Mahlzeiten,
- ▶ nach dem Besuch der Toilette,
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren.



## 2. Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten,
- ▶ von allen Seiten mit Seife einreiben,
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- ▶ unter fließendem Wasser abwaschen,
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen.

## 3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



## 5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.



## 4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.



## 6. Wunden schützen

- ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

## 7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- ▶ Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- ▶ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.

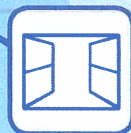


## 8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- ▶ Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- ▶ Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- ▶ Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- ▶ Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.

## 9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- ▶ Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- ▶ Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.



## 10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.