

# Pandemie: Was ist zu tun? – Handlungsempfehlungen für die Bevölkerung



## 1. Hygieneregeln einhalten

- Regelmäßig und gründlich Hände waschen (mind. 20 Sekunden).
  - Beim Husten oder Niesen: Armbeuge oder Taschentuch nutzen.
  - Vermeiden Sie das Berühren von Augen, Nase und Mund.
- 

## 2. Kontakte reduzieren

- Meiden Sie Menschenansammlungen und unnötige Reisen.
  - Halten Sie Abstand (mindestens 1,5 Meter) zu anderen Personen.
  - Beachten Sie lokale Kontaktbeschränkungen oder Ausgangssperren.
- 

## 3. Schutzmaßnahmen beachten

- Tragen Sie in öffentlichen Räumen, im ÖPNV und in Geschäften eine medizinische Maske oder FFP2-Maske.
  - Lüften Sie regelmäßig Ihre Räume.
  - Nutzen Sie Desinfektionsmittel, wenn Wasser und Seife nicht verfügbar sind.
- 

## 4. Impf- und Testangebote wahrnehmen

- Informieren Sie sich über empfohlene Schutzimpfungen.
  - Nutzen Sie angebotene Testmöglichkeiten (PCR, Schnelltests).
  - Halten Sie Ihre Impfnachweise aktuell und griffbereit.
- 

## 5. Rücksicht auf Risikogruppen

- Ältere Menschen, Menschen mit Vorerkrankungen und Immungeschwächte besonders schützen.
  - Kontakte zu Risikogruppen möglichst auf Abstand halten oder digital pflegen.
- 

## 6. Informationen aus offiziellen Quellen nutzen

- Verfolgen Sie die Hinweise von:  
→ Stadt Dülmen, Gesundheitsamt, Robert Koch-Institut (RKI), Bundes- und Landesbehörden.
  - Nutzen Sie Warn-Apps wie **NINA**, **Corona-Warn-App** oder die Website der Stadt Dülmen.
- 

## 7. Verhalten im Krankheitsfall

- Bei Symptomen: Zuhause bleiben und Arzt telefonisch kontaktieren.
  - Kontaktpersonen informieren.
  - Quarantäne- und Isolationsregeln der Behörden beachten.
- 

## Wichtige Telefonnummern im Notfall:

- Polizei: 110
- Feuerwehr / Rettungsdienst: 112
- Bürgertelefon Stadt Dülmen: 02594 / 12-777

Nur im echten Notfall anrufen, damit die Leitungen frei bleiben!