

## Merkblatt für Teilnehmer und Dozenten

- Bei coronaspezifischen Krankheitszeichen (z.B. Fieber, trockener Husten, Atemproblemen, Verlust des Geschmacks-/Geruchssinns, Hals-, Gliederschmerzen, Übelkeit / Erbrechen, Durchfall) unbedingt zu Hause bleiben.
- Betreten Sie das Gebäude durch den Haupteingang und verlassen Sie es durch den hinteren Ausgang (Treppenhaus).
- Bitte betreten Sie die vhs erst ca. 5 Minuten vor Kursbeginn.
- Desinfizieren Sie Ihre Hände beim Betreten und Verlassen des Gebäudes an den bereitgestellten Desinfektionsspendern.
- Begeben Sie sich dann umgehend – unter Wahrung des Abstandsgebots – in den Kursraum. Ein Aufenthalt im Foyer oder in den Gängen ist nicht erlaubt.
- Halten Sie immer den Abstand von mindestens 1,5 m zu anderen Menschen ein.
- Maskenpflicht besteht im gesamten Gebäude der vhs.  
Ein Merkblatt mit ausführlichen Informationen über verschiedene Arten von MNBs, deren jeweilige Schutzfunktion, welche wann empfohlen wird und was beim Tragen zu beachten ist, ist unter <http://www.infektionsschutz.de/fileadmin/infektionsschutz.de/Downloads/Merkblatt-Mund-Nasen-Bedeckung.pdf> zu finden.
- Waschen Sie sich gründlich die Hände (mit Seife für 20 – 30 Sekunden) nach der Toilette, nach Husten/Niesen, Naseputzen, Benutzung von Tür- oder Fenstergriffen, etc.
- Türklinken o.ä. möglichst mit dem Ellenbogen, nicht mit der vollen Hand oder Fingern anfassen.
- Halten Sie die Husten- und Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch) ein.
- Kein Körperkontakt (kein Händeschütteln, keine Umarmung)
- Vermeiden Sie das Berühren von Augen, Nase und Mund
- Toilettengang nur einzeln und unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen
- Kein Austausch von Gegenständen und Arbeitsmitteln (Stifte, Lineale, Bücher, etc.)
- Achten Sie - zusammen mit Ihrem Dozenten / Ihrer Dozentin - auf regelmäßiges Lüften des Kursraumes - jede volle Stunde für 10 Minuten.