

Vorgaben zur häuslichen & privaten **Hygiene** im Alltag

1. Abstand

- Reduzierte Kontakte zur Nachbarschaft oder zur Öffentlichkeit.
- Beim Spazieren/Sport ist Abstand von 1,50 m zu Dritten möglichst einzuhalten.
- Bei Besuchen zu Hause auf ausreichende Hygiene und Abstand achten.

2. Personen im Haushalt

- Aufpassen, dass gemeinsam im Haushalt genutzte Räume gut gelüftet sind.
- Den direkten Kontakt mit Körperflüssigkeiten, insb. aus Mund-Rachen-Raum und Atemwegen von Familienangehörigen mit Beschwerden vermeiden.
- Im Falle von erkrankten Familienmitgliedern: Kontakt zu potenziell kontaminierten Gegenständen (wie z. B. Zahnbürsten, Geschirr, Getränke, Handtücher, Betttücher) vermeiden.
- Haushaltsgegenstände (Geschirr, Besteck, Wäsche, etc.) ausreichend mit Spülmittel und heißem Wasser waschen.

3. Vermehrt auf Handhygiene achten

- Regelmäßiges Händewaschen, - Desinfizieren

4. Mund-Nasen-Schutz

- Das Tragen von Mund-Nasen-Schutz ist notwendig, sofern und soweit es behördlich/gesetzlich vorgeschrieben ist.
- Tragen von Mund-Nasen-Schutz ist umzusetzen bei Kontakt zu möglichen Infizierten oder Erkrankten, Besuch der Familie, erwartbar größeren Menschenansammlungen oder bei Tätigkeiten wie Einkauf, etc.

5. Husten und Niesen

- Beim Husten oder Niesen ist mind. 1,50 m Abstand von anderen Personen zur halten und sich weg zu drehen.
- Immer gilt: Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen oder desinfizieren.

6. Vitaminreiche Ernährung und ausreichend Trinken, um die Schleimhäute vor dem Austrocknen zu schützen

- Vitamin C und Vitamin D&K2 sollte in den Wintermonaten supplementiert werden

Datum, Unterschrift (Athlet) _____

Bundesfachverband für Kickboxen e.V. - WAKO Deutschland

www.wako-deutschland.de



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages