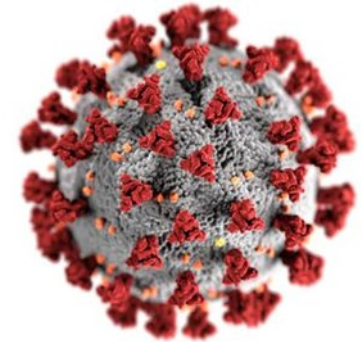


# Infolyer Corona-Pandemie

Niedersächsische Akademie für  
Brand- und Katastrophenschutz

NABK



Informationen für  
Externe und Gäste



Niedersachsen

## Verhalten bei Symptomen!

Sollten Sie während Ihres Aufenthalts an der NABK bei sich eines oder mehrere der folgenden Erkrankungssymptome

- Husten,
- erhöhte Temperatur oder Fieber,
- Kurzatmigkeit,
- Verlust des Geruchs-/ Geschmackssinns,
- Schnupfen,
- Halsschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen,
- allgemeine Schwache

feststellen, bleiben Sie auf Ihrem Zimmer.

**Infomieren Sie die NABK unter 05141 979-0!**

Beachten Sie bitte die Anweisungen und Hinweise die wir Ihnen geben.

Bitte trennen Sie diese Seite des Flyers ab, füllen die Rückseite aus und geben Sie das Blatt bei der Anmeldung ab.

Niedersächsische Akademie für  
Brand- und Katastrophenschutz

Braker Chaussee 245  
26180 Rastede

## Sehr geehrte Gäste

Mit dem eingeschränkten Lehrbetrieb verfolgen wir das primäre Ziel, weiterhin Führungs- und Spezialkräfte auszubilden. Gleichzeitig sind auch wir bestrebt, unseren Beitrag zur Eindämmung der Ausbreitung des Corona-Virus zu leisten. Deshalb wird der Lehrbetrieb unter besonderen Vorsichtsmaßnahmen durchgeführt.

Wir bitten daher alle Personen eindringlich, während ihres Aufenthalts an der NABK die nachfolgenden Handlungsempfehlungen und Hygieneregeln zu berücksichtigen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei Ihrer Veranstaltung – incl. der Prüfungen bzw. bei Ihrem Aufenthalt .


Bleiben Sie gesund!

Ihr Oliver Moravec

## Halten Sie Abstand!

- Beachten Sie bitte die Abstandsregeln!
- Zu anderen Personen mindestens 1,5 m, einzeln eintreten und Bodenmarkierungen beachten.
- Mund-Nasen-Schutz tragen, wenn Abstand kleiner 1,5 Meter ist
- Begrüßung ohne Handdruck und weiteren Körperkontakt
- Abstände auch bei der Speisenausgabe und während der Mahlzeiten einhalten! Bitte stellen Sie deshalb die Tische und Stühle nicht um.
- Nutzen Sie Ihr Zimmer alleine.
- Die Nutzung der Teeküchen in den Unterkunfts-bereichen und die Aufenthaltsräume sollte möglichst unterbleiben.
- Abstand zu anderen Menschen ist der Beste Schutz!

## Beachten Sie die aushängenden Hygieneregeln!

 **infektionsschutz.de**  
Wissen, was schützt.

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 Niesepuzzeln, 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.
- 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.
- 5. Im Krankheitsfall Abstand halten**
  - ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
  - ▶ Verzichtern 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.
- 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.

**Zugang zum Gelände**

Der Zugang und das Verlassen der NABK soll ausschließlich über die Hauptzufahrt erfolgen. Zur Sicherung des Geländes sind alle Nebeneingänge verschlossen.

Personen, die sich in amtlicher Quarantäne befinden oder an typischen Symptomen leiden, die mit der durch das Virus verursachten Erkrankung in Verbindung stehen, oder Kontakt zu infizierten Personen hatten, wird der Zugang zum Gelände der NABK untersagt!

## Bestätigung

Hiermit bestätige ich die Hygieneregeln der NABK zur Kenntnis genommen zu haben.

Name: \_\_\_\_\_

Feuerwehr/ \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Geb. Datum: \_\_\_\_\_

Dienstgrad: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Ort, Datum

Unterschrift



Bitte hier abtrennen und abgeben!