

## So schützen wir uns gegenseitig

### Corona: Schutzkonzept des Kathrinahaus Widnau



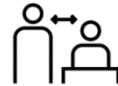
Waschen und desinfizieren Sie sich gründlich die Hände.



Verzichten Sie auf Händeschütteln.  
Auch die Kursleiter halten sich daran.



Husten oder niesen Sie in ein Taschentuch oder die Armbeuge.



Halten Sie Abstand. Auch in den Kursräumen.



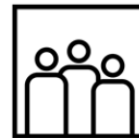
Vermeiden Sie Körperkontakt.  
Die Kursleiter korrigieren Ihre Übungen  
oder Kunstwerke so weit möglich mündlich.  
Tauschen Sie keine Gegenstände aus.



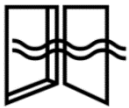
Bleiben Sie bei Symptome zu Hause.



In Kursen, in denen es nicht möglich ist  
Abstand zu halten,  
werden Masken getragen.



Die Gruppengrößen sind abhängig von der Raumgröße.



Wo möglich werden die Räume  
regelmässig gelüftet.



Reinigen Sie Ihre Geräte und die Hände vor und nach dem Gebrauch.

## **Physische Distanz**

### **Weil Abstand schützt,**

- haben wir die Bestuhlung im Kursraum entsprechend angepasst. Zwischen den Teilnehmenden und dem Kursleitenden ist jederzeit genügend Abstand sichergestellt;
- ist die Anzahl der Teilnehmenden den Platzverhältnissen angepasst;
- wählt der Kursleiter bei der Unterrichtsgestaltung Methoden, die die Einhaltung der Distanzregel so gut wie möglich gewährleisten;
- wird die Abstandsregel auch bei Kursen im Freien eingehalten.

## **Hygiene**

### **Weil die Hygiene entscheidend ist,**

- finden Sie beim Eingang Desinfektionsmittel oder die Möglichkeit zum Händewaschen
- werden die Räume, sofern möglich, regelmässig durchgelüftet;
- werden Gegenstände wie Tische und Türgriffe regelmässig gereinigt;
- dürfen Garderoben, sofern möglich nur unter Einhaltung der Hygiene- und Distanzregeln genutzt werden.

## **Schutz**

### **Weil es auf jeden Einzelnen ankommt,**

- sind Personen, die COVID-19-Symptome aufweisen oder mit infizierten Personen in Kontakt waren, von den Kursen ausgeschlossen;
- dürfen Personen nach einer Erkrankung frühestens 14 Tage nach ihrer Genesung wieder an den Kursen teilnehmen.

## **Symptome:**

- Husten (meist trocken)
- Halsschmerzen
- Kurzatmigkeit
- Fieber, Fiebergefühl
- Muskelschmerzen
- Plötzlicher Verlust des Geruch- und/oder Geschmackssinns

## **Selten sind:**

- Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Symptome
- Bindehautentzündung
- Schnupfen

## **Gefährdete Personen**

- Personen ab 65 Jahren
- Schwangere Frauen
- Erwachsene mit folgenden Vorerkrankungen
  - Bluthochdruck
  - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
  - Diabetes
  - Chronische Atemwegserkrankungen
  - Krebs
  - Erkrankungen und Therapie, die das Immunsystem schwächen
  - Adipositas Grad III