



# DER AKTUELLE SELBSTSCHUTZTIPP

Selbstschutz ist der beste Schutz:

## CORONAVIRUS

Der Coronavirus macht deutlich, wie wichtig es ist, rechtzeitig für Krisenzeiten vorzusorgen. Katastrophen und Notfälle können dazu führen, dass Sie plötzlich Ihre Wohnung für einige Zeit nicht mehr verlassen können oder sollen. Dazu gehören auch Quarantänemaßnahmen, um die Ausbreitung einer ansteckenden Krankheit zu verhindern. Ein Lebensmittel- und Getränevorrat, Hygieneartikel und Medikamente sowie das richtige Verhalten sind die Basis, um eine solche Notsituation leichter zu überstehen sowie Panik und Hamsterkäufe zu vermeiden.



### Informieren Sie sich und folgen Sie den Behördenanweisungen

- Für Fragen zum Coronavirus wurde eine kostenfreie Hotline eingerichtet: 0800 555 621 (AGES, Österreichische Agentur für Ernährungssicherheit)
- Personen, die grippeähnliche Anzeichen aufweisen, sollen zu Hause bleiben und sich an die Gesundheitsnummer 1450 wenden

### Hygienemaßnahmen

- Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich (bzw. immer nach Personenkontakt) mit Wasser und Seife oder Desinfektionsmittel
- Bedecken Sie Mund und Nase mit einem Papiertaschentuch (nicht mit den Händen), wenn Sie husten oder niesen
- Vermeiden Sie Menschenansammlungen (Kino, Theater, Märkte, öffentl. Verkehrsmittel), vermeiden Sie den engen Kontakt zu anderen Menschen - verzichten Sie auf Umarmungen und Händeschütteln und halten Sie einen Abstand von mind. 1,50 Metern



### Schaffen Sie sich im Vorfeld einen krisenfesten Haushalt:

- Lebensmittelvorrat für mind. 7 Tage pro Person - besonders geeignet sind länger haltbare Produkte wie Konserven, Nudeln,...
- Wasservorrat zum Trinken (mind. 2 Liter am Tag) und für den Hygienebedarf
- Fieberthermometer und Medikamentenvorrat (Dauermedikation, fiebersenkende und schmerzstillende Arzneimittel...)
- Ersatzkochgelegenheit: Zivilschutz-Notkochstelle
- Notfallradio: Am besten ist ein Kurbelradio mit Dynamoantrieb um laufend über Anweisungen der Behörden informiert zu werden
- Ersatzbeleuchtung: Kurbeltaschenlampe, Taschenlampe mit Ersatzbatterien, Kerzen, Zünder, Feuerzeug
- Hygieneartikel, Müllbeutel und Einweg-Taschentücher



**i** Mehr Informationen erhalten Sie unter:

Oberösterreichischer Zivilschutz  
Petzoldstraße 41, 4020 Linz  
Telefon: 0732 65 24 36  
E-Mail: [office@zivilschutz-ooe.at](mailto:office@zivilschutz-ooe.at)  
[www.zivilschutz-ooe.at](http://www.zivilschutz-ooe.at)



**Mit einem krisenfesten Haushalt sorgen Sie nicht nur für eine Pandemie, sondern auch für Naturkatastrophen oder einen Blackout vor - holen Sie sich dafür die kostenlose Zivilschutz-Broschüre!**

**SELBST-  
SCHUTZ  
IST DER  
BESTE  
SCHUTZ.**

**SORGEN  
SIE FÜR  
NOTFÄLLE  
VOR.**

[zivilschutz-ooe.at](http://zivilschutz-ooe.at)



OBERÖSTERREICHISCHER  
**ZIVILSCHUTZ**