



JETZT WICHTIG

- 1 Verlangsamung der Ausbreitung
- 2 Basishygiene + Kontaktreduktion
- 3 Solidarität mit Risikogruppen, Menschen in Quarantäne, Erkrankten
- 4 Erhalt der Versorgungsstruktur

BASISHYGIENE

Hände mit Seife waschen (20 bis 30 Sekunden lang) häufig – insbesondere nach Niesen, Husten und Naseputzen sowie Kontakt in der Öffentlichkeit. **Vermeidung von Kontakt Hände – Gesicht.** **Niesetikette:** Zum Niesen & Husten von anderen wegrehen (in ein gleich zu entsorgendes Papiertaschentuch oder Armbeuge).

Zuhause: Wiederholte Stoßlüftungen (10 Minuten), 60°-Wäsche, Türklinken und Wohnung/Haus sauber halten.

KONTAKTREGELN

Gruppen meiden – kleine feste Kontaktkreise innerhalb einer Haus-/Gemeinschaft bilden, um Kontaktmanagement zu erleichtern.

Abstand von 1 bis 2 Metern einhalten.

Kontakt über Hände und Gesicht vermeiden.

15-minütiges Gespräch ohne diesen Abstand wird als enger Kontakt der Kategorie 1 mit **höherem Infektionsrisiko** eingestuft.

Händewaschen nach Berührungen oder Übergabe von Einkäufen, Gegenständen oder Geld.

GESUNDHEIT

Husten, Fieber, infektionsbedingte Atemnot und/oder Schnupfen? Kontakt zu jemandem mit COVID-19 gehabt oder jemandem, der in einem Risikogebiet oder einer besonders betroffenen Region war? Unbedingt zu Hause bleiben und → 116 117 (ohne Vorwahl) anrufen.

(Patienten-Service des Kassenärztlichen Bereitschaftsdienstes)
Bei Atembeschwerden oder hohem Fieber direkt beim Hausarzt anrufen, bei Atemnot den Rettungsdienst!

#WirVsVirus Hackathon

Wir machen unseren Stadtteil fit für den Corona Reset: Do-It-Yourself Kits und Tutorials für den Aufbau einer dezentralen Versorgungsstruktur. Schneller als das Virus sein.

Hackathon
20.–22. März
2020



- ✓ Daheim bleiben wer kann.
- ✓ Die Verbreitung des Virus verlangsamen.
- ✓ Das Gesundheitssystem entlasten.
- ✓ Bewusstsein für Situation bilden.
- ✓ Verhaltensregeln entwickeln.
- ✓ Umfassend informieren.

Change Tutorial – Woche 1

Unverzichtbar

- ✓ Habe ich die Lage verstanden? → Zuhause bleiben
- ✓ Weiß ich, wie ich mit meinem Verhalten einen Beitrag leiste? → Informieren & Corona Codex
- ✓ Was betrifft mich persönlich, wie und wann? → Maßnahmen treffen
- ✓ Kenne ich Risikogruppen? → Corona Codex
- ✓ Mit wem habe ich im Alltag Berührungs- oder Kontaktpunkte? → Kontaktkreis definieren & Corona Codex
- ✓ Kenne ich medizinisches Personal oder jemanden aus der Versorgungsstruktur? → Entlasten

Change Leader sein

- ✓ Was braucht mein Umfeld und wie will ich damit umgehen?
- ✓ Wie möchte ich mein Leben, meine Arbeit und mein Umfeld gestalten?
- ✓ Habe ich freie Kapazitäten die ich der Gestaltung unserer Gesellschaft widmen kann? → Change Leader sein
- ✓ Was will ich tun? Ehrenamt, Kinderbetreuung, Entlastung anderer, meine Gestaltungsmacht nutzen → Change Leader sein
- ✓ Was kann ich beitragen, damit wir schneller als das Virus sind à mehr Change Leader gewinnen
- ✓ Wer ist dabei für mich wichtig, wer kann mir bei den nächsten Schritten helfen → mehr Change Leader gewinnen
- ✓ Wen kann ich ansprechen, wer hat große Verteiler, welche Gruppen, Vereine, Verteiler kenne ich? → Verbreiten!
- ✓ Jetzt gilt's: REICHWEITE! Werde Change Leader und lasst uns schneller als das Virus sein!

Schneller als das Virus sein

Hallo Du,

jetzt wird Deine Hilfe gebraucht. Ja, ich sage Du, auch wenn wir vielleicht sonst per Sie wären, damit DU DICH DIREKT angesprochen fühlst, weil:

JETZT gilt es. Nicht heute, nicht morgen, JETZT. Du bist systemrelevant, Du bist, wir alle sind Gestalter unserer Gesellschaft.

Die Bundesregierung ruft zum #WirVsVirus Hackathon auf. Wie gut, dass wir Mainzer bereits letzten Freitag in Hackathon-Modus gegangen sind und hier eine Idee haben, die uns definitiv Vorteile bei #WirVsVirus verschafft.

Heute ist also Change angesagt ist: Hilfst Du mit, in Deinen Netzwerken einen grass-root-change zu starten? Auf **So-Gemacht.org** bauen wir ein Portal für adaptive Ortsgestaltung im Corona Zeitgeist auf. Dort findest Du Change Tutorials und DIY-Kits für jeden Bedarf. Befüllt wird es teils zentral und sukzessive durch den Schwarm. Die Idee ist ein grass-root-change mit der Vision, den Corona Zeitgeist vom 13.3. bis 19.4. zu nutzen um aus Shut-Down einen Corona Reset zu machen:

Freiwillig in häuslicher Quarantäne oder ohne Murren und Knurren in Ausgangssperre.

Wir machen unser Viertel fit: Aufbau lokaler Versorgungsstrukturen. Diejenigen unterstützen, die die Strukturen tragen und draußen unterwegs sind. Gesundheitssystem entlasten. Wohnzimmer / HomeOffice zum Entwicklungslabor für Gesellschaft machen. Gesellschaft neu denken. Unverzichtbar:

- 1) Change Herold sein: **Verbreitung** nach dem Motto: **Schneller als das Virus sein.**
 - 2) Corona Wissen aufbauen und verbreiten.
 - 3) Corona Codex.
- Deutschland gestaltet Gesellschaft – sei [Change Leader](#).

IMPRESSUM – Herausgeber und Redaktion: Gewerbeverein Bretzenheim e.V. · www.gewerbeverein-bretzenheim.de
Illustration: „Hygiene Faust“ www.snicklink.de | **Gestaltung und Layout:** LATTREUTER GmbH, www.lattreuter.de