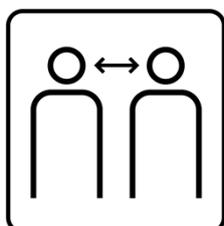


## Infoblatt für die Teilnehmende

### Allgemeine Hinweise

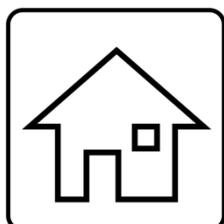


- Die Verordnung des Kantons schreibt ab dem 21. Oktober eine generelle Maskenpflicht vor, auch wenn Sie an Ihrem Platz sind.
- Bitte nehmen Sie Ihre eigene Maske mit.

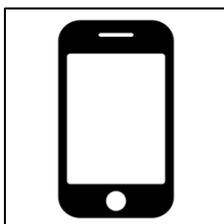


Wir halten Abstand!

- Setzen Sie sich jeweils auf den von der Türe am entferntesten Platz, so müssen Sie nicht an anderen Personen vorbeigehen.
- Halten Sie den Abstand auch in der Pause und bei der Kaffeemaschine ein.
- Gehen Sie einzeln auf die Toilette im Bürobereich, beim Warten vor der Türe kann der Abstand nicht eingehalten werden.
- Das Risiko einer Ansteckung ist höher, wenn der Abstand nicht eingehalten werden kann.



- Als Person der Risikogruppe (relevante Erkrankungen sind im Anhang 2 aufgeführt) entscheiden Sie selber, ob Sie Kurse geben wollen. Wenn nicht bringen Sie uns bitte ein ärztliches Attest.
- Melden Sie sich bei Symptomen im Büro und bleiben Sie zu Hause! (Die Symptome finden Sie im Anhang 1). Wir suchen gemeinsam nach Lösungen und informieren die Teilnehmenden.
- Sie können frühestens zwei Wochen nach der überstandenen Covid-19 Krankheit oder einem Kontakt mit einer infizierten Person wieder an einem Kurs teilnehmen.



- Teilen Sie uns mit, wenn Sie innerhalb von 2 Wochen nach einem Kursbesuch an Covid-19 erkranken. So können wir die Teilnehmenden informieren.
- Melden Sie sich auch bei der zuständigen kantonalen Stelle oder über die SwissCovid-App.
- Die zuständige kantonale Stelle kann Sie kontaktieren und eine Quarantäne anordnen, falls Sie mit einer infizierten Person Kontakt hatten.

**Auf der Rückseite finden Sie weitere Vorgaben für die Bewegungskurse und Kochkurse**

## Spezielles - Bewegungskurse



- Kommen Sie bereits in den Trainingskleidern in die Lektion, die Umkleieräume sind meistens geschlossen.
- Wenn möglich nehmen Sie Ihre eigene Matte mit und auch wieder nach Hause.
- Bitte Trinkflasche selber mitbringen.
- Halten Sie sich an das Schutzkonzept des jeweiligen Kursortes.
- Es gilt auch hier eine generelle Maskenpflicht.

## Spezielles - Kochkurse



- Wir arbeiten während der Zubereitung mit der Maske. Nehmen Sie bitte Ihre eigene Maske mit.
- Das gemeinsame Essen wird in einem Raum eingenommen, wo der Mindestabstand von 1.5 Meter eingehalten werden kann, da Sie zum Essen keine Maske tragen können.
- Bleiben Sie während des Essens an Ihrem Platz, sonst ziehen Sie die Maske an.

## Anhang 1: Vorgehen bei Krankheitssymptomen

Es ist wichtig, dass möglichst alle Ansteckungen mit dem neuen Coronavirus erkannt werden. Deswegen empfehlen wir auch bei leichten Symptomen einen Test. Wenn Sie sich krank fühlen oder Sie einzelne Symptome haben, die auf das neue Coronavirus hindeuten, dann gehen Sie nach dem Ablauf unten vor. Dieses Vorgehen gilt ebenfalls für Ihr Kind über 12 Jahren.

**1. Kontaktreduktion:** Bleiben Sie zu Hause und vermeiden Sie alle Kontakte zu anderen Personen.

**2. Testempfehlung:** Machen Sie den Coronavirus-Check. Sie erhalten am Ende des Checks unsere Empfehlung. Wenn Sie sich testen lassen sollen, erhalten Sie Informationen zum weiteren Vorgehen. Sie können auch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt anrufen und das Vorgehen besprechen.

**3. Testen:** Lassen Sie sich testen, wenn der Coronavirus-Check oder Ihre Ärztin/Ihr Arzt dies empfiehlt. Testkosten werden vom Bund übernommen, wenn die Testkriterien des BAG erfüllt sind.

**4. Bis zum Testergebnis:** Bleiben Sie zu Hause und vermeiden Sie alle Kontakte zu anderen Personen bis das Testergebnis vorliegt.

## Anhang 2: COVID-Symptome gemäss BAG (Stand 24.4.20)

Das neue Coronavirus kann sehr unterschiedliche Krankheitssymptome zeigen.

Die häufigsten Symptome sind:

- Symptome einer akuten Atemwegserkrankung (Halsschmerzen, Husten (meist trocken), Kurzatmigkeit, Brustschmerzen)
- Fieber
- Plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns

Zudem sind folgende Symptome möglich:

- Kopfschmerzen
- Allgemeine Schwäche, Unwohlsein
- Muskelschmerzen
- Schnupfen
- Magen-Darm-Symptome (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen)
- Hautausschläge

Die Krankheitssymptome sind unterschiedlich stark, sie können auch leicht sein. Ebenfalls möglich sind Komplikationen wie eine Lungenentzündung.

## Anhang 3: relevant Erkrankungen gemäss COVID-2 Verordnung Art. 10

- **Personen ab 65 Jahren**
- **Schwangere Frauen**
- **Erwachsene mit folgenden Vorerkrankungen**
  - Bluthochdruck
  - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
  - Diabetes
  - Chronische Atemwegserkrankungen
  - Krebs
  - Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen
  - Adipositas Grad III (morbid, BMI  $\geq 40$  kg/m<sup>2</sup>)