

Verpflichtend:



Bitte zum Seminar mitbringen: Nachweis über einen bescheinigten, negativen Covid-Antigen-Schnelltest, der nicht älter als 24 Stunden ist. Ein Selbsttest ist nicht ausreichend! Alternativ können Sie einen Schnelltest unter Aufsicht einer BELSANA Referentin vor Ort durchführen. Auch wenn Sie bereits eine Auffrischungsimpfung erhalten haben, ist der Schnelltest verpflichtend.



Mund-Nasen-Maske tragen

Bitte Mund-Nasen-Maske mitbringen (je nach aktuellen Vorgaben des Bundeslandes, in dem das Seminar stattfindet.) Beim Anmessen und Betreten/Verlassen des Seminarraumes muss die Maske getragen werden. Maske nach Durchfeuchtung/spätestens nach 2-4 Stunden wechseln (Herstellerempfehlung beachten). Vor dem Aufsetzen und nach dem Absetzen Hände waschen und die Maske während des Tragens nicht berühren.

Weiterhin empfehlenswert:



Mindestens 1,5 m Abstand halten

Auch außerhalb des Seminarraumes. Kontaktbeschränkungen pro Tisch und Laufwege beachten – in der Regel gilt: immer rechts gehen.



Aufs Händeschütteln verzichten

Eine freundliche Begrüßung und ein Lächeln wirken auch.



In die Armbeuge niesen oder husten

oder in ein Taschentuch und dieses dann in einem Mülleimer mit Deckel entsorgen. Zudem beim Niesen/Husten den größtmöglichen Abstand zu anderen Seminarteilnehmern einnehmen und/oder sich von ihnen weg drehen. Nach dem Naseputzen Handschuhe wechseln/desinfizieren oder Hände waschen.



Finger und Hände vom Gesicht fernhalten

Mit ungewaschenen Händen nicht Mund, Nase oder Augen berühren.



Regelmäßig und gründlich Hände waschen

Mindestens 30 Sekunden lang mit Wasser und ausreichend Seife: Handflächen, Handrücken, Finger, Fingerzwischenräume, Fingerspitzen und die Daumen!



Kontaktflächen regelmäßig desinfizieren:

Mittel zur Haut- und Flächendesinfektion stehen zur Verfügung.



Nach spätestens 60 Minuten muss der Seminarraum gründlich gelüftet werden.

Generell für regelmäßigen Luftaustausch im Raum sorgen.