

# Hygiene-Regeln

## Verbindlich für alle Nutzer/innen der VHS

### 1. Bei Atemwegssymptomen bitte zu Hause bleiben.

### 2 Bei Ankunft in der VHS

- Aufsetzen der verpflichtenden Mund-Nasen-Bedeckung (MNB): Kursleitende erhalten MNB von der VHS, Teilnehmende bringen MNB (**FFP2/OP-Maske**) bitte selbst mit, **MNB ist in allen VHS-Gebäuden, Fluren, Kursräumen und auf dem Parkplatz zu tragen.**
- Händehygiene: regelmäßiges Händewaschen, ggf. Desinfektion am Spender im Eingangsbereich oder in den sanitären Einrichtungen

### 3. Persönliche Hygiene

- Abstand halten (mindestens 1,5 m).
- Keine Berührungen, Umarmungen und kein Händeschütteln.
- Regelmäßiges, sorgfältiges Händewaschen mindestens 20 Sekunden lang (auch in den Pausen)
- Mit den Händen nicht in das Gesicht fassen.
- Vor dem Essen die Hände gründlich waschen.
- Öffentlich zugängliche Gegenstände wie Türklinken oder Fahrstuhlknöpfe möglichst nicht mit der vollen Hand bzw. den Fingern anfassen.
- Die Husten- und Niesetikette einhalten: Husten und Niesen in die Armbeuge. Beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand halten, am besten wegdrehen.
- Mund-Nasen-Bedeckung (MNB) **in Form einer FFP2/OP-Maske** tragen.
- Eine Ansprache Auge-in-Auge, mit geringem Abstand muss vermieden werden.

### 4. Räume

- **In allen Gebäuden der VHS/MS, auf dem Hin- und Rückweg zu den Unterrichts-/ Räumen sowie während des Unterrichts und in den Pausen ist ein MNS zu tragen.**
- Keine Personenansammlungen vor Kursräumen.
- Nutzung des Fahrstuhls nur einzeln für mobilitätseingeschränkte Personen.
- Die Kursräume sind durch die Dozentinnen und Dozenten alle 20 Minuten und in den Pausen für ca. 5 Minuten durch vollständig geöffnete Fenster stoßzulüften.
- Pro Seminarraum werden die max. Teilnehmerzahlen durch Tischkennzeichnung angegeben.

### 5. Pausen

- Pausen werden, wo immer möglich, zeitlich versetzt durchgeführt, um Kontakt zu reduzieren.
- Auch in den Pausen sind die Abstandregeln einzuhalten.
- Gruppenbildungen mit mehr als 2 Personen sind zu vermeiden.
- Pausenzeiten sind gestaffelt wahrzunehmen.
- Auch in den Pausen ist Mund-Nase-Schutz (MNS) zu tragen.

### 6. Risikogruppen

Teilnehmer\*innen, die zu den Covid19-Risikogruppen zählen, sollten mit ihrem behandelten Facharzt das Risiko abwägen und haben nach Mitteilung bei der Volkshochschule (bei Minderjährigen auf Antrag an die zuständige Schulbehörde gem. § 48 Absatz 2 SchulG M-V) das Recht, nicht persönlich erscheinen zu müssen. Gleiches gilt, wenn im Haushalt Personen (Erziehungsberechtigte, Geschwisterkinder) mit einem höheren Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf leben.

# General hygiene rules

## Obligatory for all participants of the VHS

### 1. Please stay at home when you have respiratory problems

### 2. When arriving at the VHS

- Wear your face mask  
The VHS will provide face masks to trainers/instructors  
Participants should bring their own FFP2 mask or OP mask (no other kind of masks are allowed). **Those masks have to be used in all VHS buildings, corridors, classrooms and in the parking area.**
- Hand hygiene: please wash your hands regularly, if necessary use the disinfection device in the foyer or in the bathrooms

### 3. Personal hygiene

- Keep a distance of minimum 1,5 m.
- Don't touch, hug or shake hands
- Wash your hands carefully and regularly at least 20 seconds (also in the breaks).
- Don't touch your face with your hands.
- Before you eat something wash your hands thoroughly.
- Don't touch door handles or elevator buttons with your hands or fingers – if possible.
- Cough and sneeze etiquette: Cough and sneeze into your elbow.  
Please keep a large distance and turn around when coughing or sneezing.  
Covering your mouth and nose is only possible with FFP2 masks or OP masks. Don't talk face to face within a small distance

### 4. Classrooms

- You have to wear a mask in all VHS/MS buildings, when going to and coming from the classrooms, during the lessons and in the breaks.
- No large number of people in front of the classrooms
- Use of the elevator only for one person with reduced mobility
- Every 20 minutes and during breaks classrooms have to be aired by the trainer/instructor for about 5 minutes.  
by opening the windows completely
- The maximum number of participants will be indicated by labeling the tables

### 5. Breaks

- Please keep the distance in the breaks as well.  
Keep a distance of minimum 1,5 m.
- Grouping of more than 2 persons should be avoided
- Staggering of break times  
Covering your mouth and nose is only possible with FFP2 masks or OP masks.

### 6. High risk groups

Participant who are among the high risk groups of Covid 19 should calculate the risk with their doctor/specialist and – according to the VHS – are entitled not to attend the lessons (minors have to make an application to the responsible school authority). The same applies when there are household members (parents or siblings) who have a high risk for a severe course of disease.

# قواعد الوقاية العامة

إلزامي لجميع المستخدمين و المتواجدين في المدرسة الشعبية العلي

1. عليكم البقاء في منازلكم في حال وجود أي أعراض في الجهاز التنفسي.

2. عند الوصول إلى المدرسة عليكم :

- تغطية الفم و الأنف بالقناع الواقي:  
سوف يحصل مديرو الدورات على القناع الواقي من المدرسة.  
أما المشاركون فمن الواجب أن يصطحبوا غطاء الفم و الأنف معهم (قناع (FFP2 / OP) و من الممكن  
رفعه في جميع المباني المدرسية، في غرف الممرات، خلال الحصة وفي وقف السيارات
- نظافة اليدين: يجب غسل اليدين باستمرار و تعقيمهم عند المنخل أو في الأماكن المخصصة لذلك.

### 3. الوقاية الشخصية

- المحافظة على مسافة تباعد فيما بينكم (على الأقل متر ونصف)
- تجنب المصافحة باليد أو العناق.
- غسل اليدين باستمرار و ذلك لمدة عشرين ثانية (كذلك خلال الإستراحة)
- تجنب لمس الوجه باليدين.
- غسل اليدين جيداً قبل الطعام.
- تجنب لمس الأشياء العامة كمقابض الأبواب و أزرار المصعد بكامل اليد و لمسها بالأصابع.
- آداب العطس و السعال: يجب العطس و السعال في مفصل الذراع. في حال السعال أو العطس يجب المحافظة على مسافة تباعد كافية و من الأفضل الإسترادة بالكامل.
- إذا أمكن تغطية الفم و الأنف بغطاء واق في قناع شكل FFP2 / OP.
- تجنب التكلم وجهاً لوجه بمسافة قريبة.

### 4. الغرف

- يجب الإلتزام بوضع الكمامة و تغطية الأنف و الفم في كل المباني التابعة للمدرسة، في
- طريق الذهاب و الإياب إلى غرف الصفوف، خلال الحصة كما في أوقات الإستراحة
- تجنب تجمع الأشخاص أمام غرف الصف.
- يجب إستخدام المصعد بشكل فردي و لنودي الحاجة فقط.
- على المدرس تهوية غرفة الصف كل عشرين دقيقة و ذلك لمدة خمس دقائق عبر فتح الشبابيك بالكامل.
- يوجد عدد ثابت من المشاركات و المشاركين في كل غرفة موزعون على المقاعد بشكل محدد.

### 5. الإستراحة

- لا تزال الإستراحة مثل العادة متاحة، مع تعديل في الأوقات لتخفيف التواصل الإجتماعي قدر الإمكان
- يجب التقيد بقواعد تباعد المسافة في الإستراحة أيضاً.
- تجنب التجمع و اللقاء أكثر من شخصين سوياً.
- يجب التقيد و الإلتزام بأوقات الإستراحة.
- يجب الإلتزام بوضع الكمامة و تغطية الأنف و الفم في أوقات الإستراحة أيضاً.

### 6. المجموعة الأكثر تعرضاً للإصابة:

يجب على المشاركين الأكثر تعرضاً للإصابة بفيروس كورونا إستشارة الطبيب المختص بذلك و إطلاع على الوضع و بعدها إعلام المدرسة بالنتيجة (على القاصرين تقديم طلب في إدارة المدرسة المسؤولة وفقاً للفقرة 48 من قانون المدارس) و لهم الحق بعدم الحضور شخصياً. و هذا ينطبق أيضاً في حال وجود أفراد في الأسرة (أولياء الأمر أو الأئشقاء) معرضين لخطر الإصابة بالعدوى.