

## **Hygieneregeln Selbsthilfezentrum München** (Stand: 15.09.2021)

---

### **Der Besuch von Veranstaltungen des Selbsthilfezentrums München (SHZ) ist derzeit nur unter Einhaltung folgender Regeln möglich:**

- Einhaltung der „3-G-Regel“:

Aktuell bei einer Inzidenz über 35 und einer Krankenhausampel, die auf grün steht, bedeutet dies, dass an der Veranstaltung nur Personen teilnehmen können, die gegen COVID-19 vollständig geimpft, von der Erkrankung (nicht länger als 6 Monate) genesen oder darauf negativ getestet sind. Ein entsprechender Nachweis ist vor Veranstaltungsbeginn vorzuzeigen.

Personen, die nicht geimpft oder genesen sind, können mittels Vorlage eines negativen PoC-Antigentest-/Schnelltestergebnisses (nicht älter als 24 h), eines negativen PCR-Testergebnisses (nicht älter als 48 h) oder eines negativen Selbsttests, der vom SHZ zur Verfügung gestellt und unter Aufsicht vor Ort durchgeführt wird, teilnehmen.

- Personen mit Symptomen, die auf COVID-19 hindeuten können, wie Atemwegssymptome jeglicher Schwere, unspezifische Allgemeinsymptome und Geruchs- oder Geschmacksstörungen, dürfen an der Veranstaltung nicht teilnehmen.
- Das SHZ darf nur einzeln und mit einem Mund-Nasenschutz betreten werden.
- Die Maskenpflicht gilt im gesamten Haus, auch in den Räumen, bis sich die Teilnehmenden an ihrem Platz befinden. Danach kann der Mund-Nasen-Schutz abgenommen werden.
- Der Mindestabstand von 1,5 m ist im gesamten Haus, auch im Treppenhaus, Flur und im Raum, in dem die Veranstaltung stattfindet, einzuhalten.
- Ist der Abstand z.B. im Rahmen einer kurzen Partnerübung nicht einzuhalten, muss der Mund-Nasenschutz getragen werden.
- Beim Betreten des SHZ müssen im Eingangsbereich die Hände mit dem Handdesinfektionsmittel desinfiziert werden.
- Die Toiletten dürfen nur einzeln und nacheinander betreten werden.
- Die Gruppenräume dürfen nur mit der angegebenen Personenanzahl genutzt werden. Daher ist eine vorherige Anmeldung zur Veranstaltung zwingend erforderlich.
- Die Husten- und Niesetikette ist einzuhalten (siehe Aushänge).
- Es dürfen keine gemeinsamen Mahlzeiten im Haus eingenommen werden. Befinden sich die Teilnehmenden an ihren Sitzplätzen, können Essen und Getränke zu sich genommen werden.

### **Zur Info, die Maßnahmen seitens des SHZ:**

- Die Teilnahme an Veranstaltungen ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.
- Die maximale Belegung der Räume wurde unter Einhaltung der vorgegebenen Abstandsregeln (1,5 m Abstand zum Sitznachbarn) festgelegt. Die Tische und Stühle sind mit dem nötigen Abstand aufgestellt. Zur Orientierung befinden sich entsprechende Markierungen am Boden. Im VR, G6, G3 und A1 sind entsprechende Abstandshinweise auch

auf den Tischen angebracht. Die Stühle, die nicht benutzt werden dürfen, sind mit einer Kette gesichert.

- An den Eingangstüren wird auf die Maskenpflicht hingewiesen.
- Im SHZ wird auf die nötigen Abstandsregeln mit Hinweisschildern aufmerksam gemacht.
- Im Eingangsbereich und in den Toiletten befinden sich Handdesinfektionsmittel und in den Räumen Flächendesinfektionsmittel.
- Die Türklinken und Handläufe sowie die Tische und Stühle werden täglich von den Putzkräften desinfiziert.
- Die Seminarleitung achtet darauf, dass während und nach den Veranstaltungen ausreichend gelüftet wird.
- Das SHZ stellt bei Bedarf kostenlose Selbsttests zur Verfügung.