

Liebe Teilnehmerin*!

Wir möchten dir ein paar wichtige Informationen für deinen Aufenthalt im **sprungbrett** geben, damit wir dich sicher und gut beraten können.

Deine Anreise zum sprungbrett:

Wenn du mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu uns kommst, trage bitte einen Mund-Nasen-Schutz in der U-Bahn, Straßenbahn und im Bus. Halte mindestens 1 Meter Abstand zu den anderen Fahrgästen. Komm bitte pünktlich zu deinem Termin, also nicht zu früh und nicht zu spät, da wir ein Warten im **sprungbrett** vermeiden wollen. Wenn möglich, benutze bitte die Treppe und nicht den Lift.

Im sprungbrett:

Wenn du bei uns angekommen bist, halte bitte zu jedem Menschen im **sprungbrett** mindestens 1 Meter Abstand. Bitte desinfiziere dir gleich nach dem Eintreten die Hände oder wasche dir für mindestens 30 Sekunden mit Seife die Hände. 30 Sekunden sind circa 6-8 tiefe Atemzüge. Der Waschbereich im **sprungbrett** ist gekennzeichnet. Wenn du bereits einen selbstgemachten, frischen Mund-Nasen-Schutz hast, kannst du ihn gerne mitnehmen und verwenden. Wenn du keinen Mund-Nasen-Schutz hast, bekommst du einen von unserem Empfangsteam. Bitte verwende für deinen Toilettengang nur die dafür gekennzeichnete Toilette, unser Empfangsteam gibt dir dazu gerne eine Auskunft.

Während der Beratung:

Deine Beraterin* wird dich nach deiner Ankunft abholen, sie wird dich nur mit einem Lächeln begrüßen und dir nochmal alle wichtigen Informationen zu deinem Aufenthalt bei uns erklären. Du kannst jederzeit Fragen stellen. Deine Beraterin* wird ein Gesichtsvisier tragen, das Visier schützt dich vor Viren die beim Ausatmen entstehen können. Aus diesem Grund musst auch du einen Mund-Nasen-Schutz tragen.

Deine Beraterin* wird dich in euer Beratungszimmer bringen. Hier werdet ihr so sitzen, dass ihr mindestens 1 Meter Abstand voneinander haben werdet. Wenn du möchtest, kannst du am Anfang der Beratung mit deiner Beraterin* ein eigenes Visier herstellen. Nach Ende der Beratung wird dich deine Beraterin* wieder hinausbegleiten.

Bei Gruppenveranstaltungen:

Wenn du bei uns eine Veranstaltung besuchst, musst du ebenfalls immer deinen Mund-Nasen-Schutz tragen und mindestens 1 Meter Abstand halten. Wir werden regelmäßig die Gruppenräume lüften. Bitte wasche deine Hände für 30 Sekunden regelmäßig mit Seife oder benutze ein Desinfektionsmittel. Wir stellen dir das Desinfektionsmittel natürlich bereit. Unsere Beraterinnen* werden dich über alle Maßnahmen während deiner Zeit im **sprungbrett** aufklären. Du kannst jederzeit Fragen stellen!

WICHTIG:

- Wenn du dich krank fühlst, bleibe zu Hause und ruf uns unbedingt an! Wir können dich bei Bedarf auch telefonisch beraten.
- Wenn du Husten, Fieber oder Atemnot hast, ruf deine/n Hausarzt/ärztin oder die Gesundheitshotline 1450 an.

Hier nochmal alle Dinge in Kürze:

- Trage in den öffentlichen Verkehrsmitteln einen Mund-Nasen-Schutz und halte mindesten 1 Meter Abstand zu den anderen Fahrgästen.
- Komme zur vereinbarten Zeit, nicht zu früh und nicht zu spät.
- Desinfiziere dir gleich nach dem Eintreten die Hände oder wasche für mindestens 30 Sekunden deine Hände mit Seife.
- Lass dir von unserem Empfangsteam einen Mund-Nasen-Schutz geben oder bringe deinen eigenen (frischen!) Mund-Nasen-Schutz mit.
- Halte zu allen Menschen im **sprungbrett** mindesten 1 Meter Abstand und begrüße nur mit einem Lächeln.
- Deine Beraterin* trägt ein Gesichtsvisier, um dich und andere zu schützen.
- Wasche deine Hände regelmäßig für mindesten 30 Sekunden mit Seife.
- Du kannst jederzeit Fragen zu deiner Sicherheit stellen.
- Bitte benütze nur die gekennzeichnete Toilette für deinen Toilettengang.

Bleib gesund!