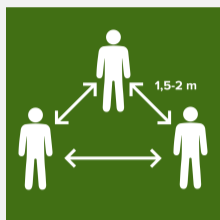




8 einfache Tipps für den Alltag in der Corona-Pandemie

Das Coronavirus hat unseren Alltag stark verändert. Glücklicherweise können wir uns in diesem Jahr gegen COVID-19 impfen lassen! Aber aktuell sind wir in der 3. Welle. Die neue Virusvariante ist noch ansteckender, gefährlicher und weit verbreitet. Deshalb müssen wir jetzt noch vorsichtiger sein. Unser Verhalten ist unser mächtigstes Mittel. Damit schützen wir uns alle – alte Menschen, Kinder und alle dazwischen. Jedes Mal, wenn wir das Virus aktiv bremsen, kommen wir gemeinsam einen Schritt weiter.

Zusätzlich zu diesen 8 Tipps ist **AHA+L** noch wichtiger geworden: Abstand halten, Hygieneregeln befolgen, Alltag mit Maske (enganliegend über Mund und Nase), Lüften – immer im Paket! Mit mehr Schutz bremsen wir das Virus mehr.

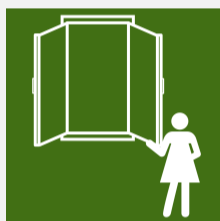


1 Abstand? Auch bei Freunden!

Wenn ich mich mit anderen treffe, dann bin ich mir bewusst: Auch bei Freund*innen, Verwandten und Arbeitskolleg*innen kann ich mich anstecken. Ich mache keine Ausnahme und halte genügend Abstand.

2 Treffen? Draußen! Maske immer dabei!

Wenn ich mich mit anderen treffe, dann draußen und mit Abstand oder am Fenster. Wichtig: Wenn ich draußen nicht mindestens 1,5m Abstand halten kann, dann trage ich eine Maske.



3 Wer lüftet? Und wie!

Wenn ich mich mit anderen drinnen treffe, dann halte ich Abstand, trage eine Maske und wir achten auf regelmäßiges Lüften. Ich stelle einen Wecker, der uns daran erinnert, alle 20 Minuten die Fenster für 5 Minuten weit zu öffnen.

4 Freizeit? Daheim statt auf Reisen!

Wenn ich frei habe, dann bleibe ich zu Hause anstatt zu reisen. Damit verhindere ich, dass ich das Virus - auch eine neue Virusvariante - in andere Gebiete trage oder es zurück nach Hause bringe.



5 Symptome? Daheim, mit ärztlichem Rat!

Wenn ich Symptome* habe oder ich mich nicht gut fühle, dann bleibe ich zu Hause. Ich lasse mich telefonisch beraten (116117, Hausärzt*in, behandelnde Ärzt*in, Fieberambulanzen), frage nach einem Test und folge den ärztlichen Anweisungen. Ich gehe nicht arbeiten und telefoniere oder chatte mit meinen Liebsten, anstatt sie zu treffen.

6 Positiv getestet? Weitersagen!

Wenn mein PCR-, Schnell- oder Selbsttest positiv ausfällt, dann gebe ich meinem privaten und beruflichen Umfeld sofort Bescheid. Ich benachrichtige möglichst alle, die ich kürzlich getroffen habe. Wenn mein Schnell- oder Selbsttest positiv war, lasse ich dies mit einem PCR-Test überprüfen.



7 Heute virusfrei? Das will ich auch morgen sein!

Wenn mein Schnell- oder Selbsttest negativ ausfällt, dann halte ich mich trotzdem an die AHA+L-Regeln. So bleibe ich virusfrei und stecke keinen an, falls der Test falsch lag. Der Test ist nur für den gleichen Tag gültig und schützt mich nicht vor Ansteckung.

8 Impfen? Ärmel hoch!

Wenn mir eine Impfung angeboten wird, dann lasse ich mich impfen. Alle zugelassenen Impfstoffe schützen mich vor schwerem COVID-19 und helfen, die Pandemie zu bekämpfen.



***Symptome: zum Beispiel allgemeines Krankheitsgefühl, Husten, erhöhte Temperatur oder Fieber, Kurzatmigkeit, Verlust des Geruchs-/Geschmackssinns, Schnupfen, Halsschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen**

