

# Schützen Sie sich und Ihre Lieben vor COVID-19

## Tipps für die kalte Jahreszeit

Hier erfahren Sie, wie Sie sich in der kalten Jahreszeit möglichst gut vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 schützen können.

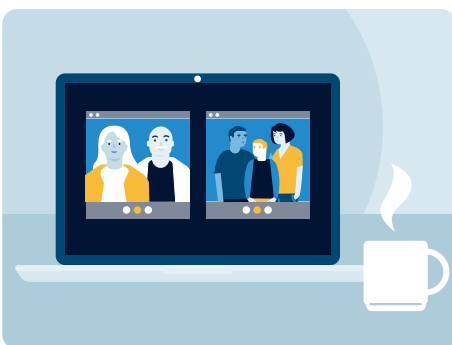
Stand: 10. Januar 2022

### Das ist allgemein wichtig



#### TIPP 1

**Lassen Sie sich unbedingt impfen.** Eine vollständige **Impfung** ist der beste Schutz vor schweren COVID-19-Krankheitsverläufen und den Langzeitfolgen einer COVID-19-Erkrankung (sogenanntes Long COVID). Liegt Ihre Impfung schon eine längere Zeit zurück? Dann denken Sie an die **Auffrischimpfung** (Booster-Impfung).



#### TIPP 2

**Schränken Sie Ihre Kontakte ein.** Verzichten Sie auf unnötige Privatreisen. Sagen Sie Zusammenkünfte ab, die nicht dringend notwendig sind und treffen Sie sich nur im selben kleinen Kreis. Wenn wir viele verschiedene Kontakte haben, ist das Risiko größer, das Virus zu verbreiten. Meiden Sie Menschenansammlungen, besonders in Innenräumen und wenn die Hygieneregeln nicht eingehalten werden. In geschlossenen Räumen ist die Gefahr einer Ansteckung besonders hoch. Wenn möglich, arbeiten Sie von zu Hause.

#### TIPP 3

**Informieren Sie sich über die aktuellen Corona-Regeln** in den Bundesländern, an bestimmten Orten oder bei Veranstaltungen. **Wenn eine Reise nötig ist, informieren Sie sich über die aktuellen Bestimmungen** bei Ihnen vor Ort, am Reiseziel sowie bei der Rückkehr.



## Vor einem Treffen



### TIPP 4

**Machen Sie einen Test, bevor Sie sich mit anderen treffen.** Das gilt insbesondere, wenn Sie sich mit gefährdeten oder geschwächten Personen treffen, wie zum Beispiel ältere, hochbetagte Menschen oder Menschen mit Vorerkrankungen. Denn auch ohne Krankheitszeichen kann man das Coronavirus weitergeben. Das gilt auch für Geimpfte und Genesene, auch wenn bei ihnen das Risiko geringer ist.



### TIPP 5

**bleiben Sie zu Hause, wenn bei Ihnen oder einer Person in Ihrem Haushalt Krankheitszeichen auftreten.** Mögliche Krankheitszeichen sind Husten, erhöhte Temperatur oder Fieber, Kurzatmigkeit, eine Störung des Geruchs- oder Geschmackssinns, Schnupfen, Halsschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen und allgemeine Schwäche. Meiden Sie Kontakte, um niemanden anzustecken. Kontaktieren Sie außerdem Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin und lassen Sie sich unbedingt auf das Coronavirus testen. Unter der Rufnummer 116117 können Sie rund um die Uhr ärztlichen Rat einholen.



## Während eines Treffens

### TIPP 6

Halten Sie sich an die **AHA+L+A-Formel**: **A**bstand halten, **H**ygiene beachten, im **A**lltag Maske tragen, Innenräume **L**üften und die Corona-Warn-**A**pp nutzen. Das gilt für Geimpfte, Genesene und Ungeimpfte gleichermaßen – auch wenn ein aktueller negativer Corona-Test vorliegt. Die Corona-Schutzimpfung ist sehr wirksam, aber sie kann keinen hundertprozentigen Schutz bieten. Das gilt auch für eine kürzlich durchgemachte COVID-19-Erkrankung. Und: Auch ein Testergebnis kann in Ausnahmefällen fälschlicherweise negativ sein.

## Nach einem Treffen



### TIPP 7

**Wenn Sie sich nach einem Treffen krank fühlen oder bereits ein positives Testergebnis erhalten haben, dann informieren Sie Ihre Kontaktpersonen so schnell wie möglich.** Ein Kontakttagebuch und die Corona-Warn-App können Ihnen dabei helfen. Meiden Sie außerdem alle Kontakte, um niemanden anzustecken. Wenn Sie ein positives Ergebnis in einem Schnelltest oder Selbsttest erhalten, lassen Sie dieses durch einen PCR-Test bestätigen. Kontaktieren Sie frühzeitig Ihre Hausarztpraxis, insbesondere dann, wenn Sie zu einer Risikogruppe gehören.



**Bleiben Sie gesund und gut informiert!**

Mehr Informationen finden Sie [hier](#)



[infektionsschutz.de](https://www.infektionsschutz.de)



[facebook.com/bzga](https://www.facebook.com/bzga)



[infektionsschutz.de/coronavirus/wie-verhalte-ich-mich](https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/wie-verhalte-ich-mich)