Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

5 hilfreiche Tipps für den Alltag in Zeiten von Corona

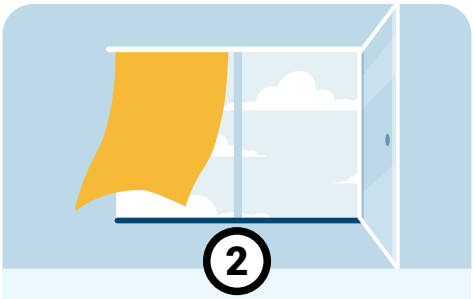
Stand: 7. November 2022

Nach wie vor sind bestimmte Verhaltensweisen wichtig, um sich und andere vor dem Coronavirus SARS-CoV-2 zu schützen. Das gilt für alle gleichermaßen, denn auch Genesene können sich erneut mit dem Coronavirus anstecken und es an andere übertragen.

Denken Sie an Ihren Impfschutz.

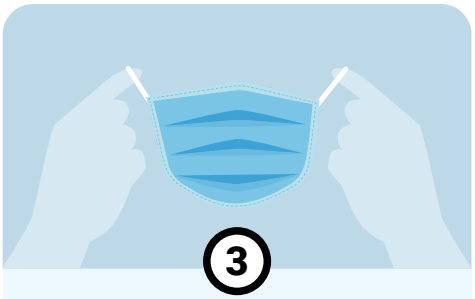
Eine vollständige Impfung kann vor schweren Krankheitsverläufen von COVID-19 und auch vor Langzeitfolgen der Erkrankung (Long COVID) schützen. Es ist zudem wichtig, die empfohlenen Auffrischimpfungen wahrzunehmen.

Wichtig: Auch nach einer Ansteckung mit dem Coronavirus können weitere Corona-Schutzimpfungen sinnvoll sein.



Lüften Sie regelmäßig.

In Innenräumen ist das Risiko für eine Ansteckung erhöht. Je mehr Personen im Raum sind, umso öfter sollte man lüften. Dabei ist Stoßlüften über vollständig geöffnete Fenster zum Beispiel alle 30 Minuten besser als dauerhaft gekippte Fenster. Querlüften über gegenüberliegende Fenster ist am effektivsten.



Vergessen Sie die Maske nicht.

In Innenräumen oder wenn viele Menschen zusammentreffen, ist das Tragen einer medizinischen Maske besonders empfehlenswert. Auch bei Kontakt mit gefährdeten Personen oder wenn man selbst ein höheres Risiko für eine schwere Erkrankung hat, sollte man eine Maske tragen. In manchen Situationen ist das Tragen einer Maske Pflicht. Die Regelungen dazu können regional unterschiedlich sein.

Schränken Sie bei Krankheitszeichen Ihre Kontakte ein.

Mögliche Krankheitszeichen von COVID-19 sind Schnupfen, Halsschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen, Husten, erhöhte Temperatur oder Fieber, Kurzatmigkeit und allgemeine Schwäche. Bis zum Abklingen solcher Symptome sollte man zu Hause bleiben und persönliche Kontakte einschränken. Das gilt insbesondere für den Kontakt mit Personen, die ein erhöhtes Risiko für eine schwere Erkrankung haben oder wenn man mit vielen Personen zusammentrifft (z. B. in der Schule oder am Arbeitsplatz). Man sollte seine Kontakte auch dann einschränken, wenn (noch) kein Corona-Test vorliegt oder dieser (noch) negativ ist. Bei einem positiven Test sollte man seine Kontaktpersonen informieren.

Holen Sie bei einer Ansteckung ärztlichen Rat ein.

Wenn man nach einer Ansteckung Beschwerden hat, sollte man sich telefonisch an die Hausarztpraxis wenden. Wer ein höheres Risiko für eine schwere Erkrankung hat, sollte so früh wie möglich mit der Hausärztin oder dem Hausarzt besprechen, ob der Einsatz antiviraler Medikamente in Frage kommt. Medizinischen Rat außerhalb der Praxis-Sprechzeiten bekommt man unter der **Rufnummer 116117**.

Weitere Informationen zur Corona-Schutzimpfung und zu COVID-19 finden Sie auf **infektionsschutz.de/coronavirus** und **Facebook**.

CC BY SA