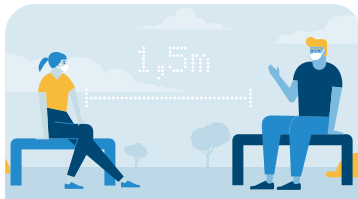


# 8 nützliche Empfehlungen für den Alltag in der Corona-Pandemie

Stand: 22. April .2021

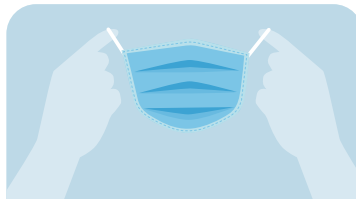
Die Corona-Pandemie befindet sich in der 3. Welle. Neue Virusvarianten sind zum Teil noch ansteckender, gefährlicher und weit verbreitet. Umso wichtiger ist es, sich und andere vor einer Infektion bestmöglich zu schützen. Gerade im Alltag können wir alle zusammen viel dafür tun, dass wir die Ausbreitung des Coronavirus stoppen. Mit unseren **8 wichtigen Empfehlungen für den Alltag** können Sie das Virus aktiv ausbremsen und sich und andere vor einer COVID-Erkrankung schützen.

## Pandemie-Bremse im Alltag – mit diesen 8 Empfehlungen!



### 1 Abstand einhalten – im Job, bei privaten Treffen, beim Einkaufen und draußen

Auch bei Verwandten, im Freundeskreis oder bei der Arbeit kann man sich anstecken, wenn man sich ungeschützt zu nahekommt. Deshalb achten Sie ohne Ausnahme auf den Abstand, die Handhygiene und tragen Sie Maske!



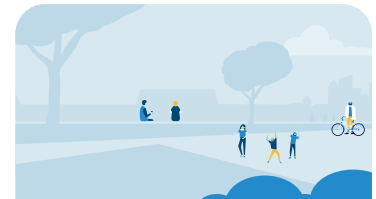
### 2 Treffen ob drinnen oder draußen – die Maske ist immer dabei

Treffen sollten im Freien oder am offenen Fenster und immer mit Abstand stattfinden. So ist die Ansteckungsgefahr am geringsten. Wenn ein Mindestabstand von etwa 1,5 m nicht möglich ist, ziehen Sie rechtzeitig eine Maske an.



### 3 Drinnen regelmäßig lüften – frische Luft reinlassen

Bei Treffen in Innenräumen halten Sie Abstand, tragen Sie Maske und lüften Sie regelmäßig. Am besten öffnen Sie alle 20 Minuten die Fenster für 5 Minuten und sorgen so für frische Luft.



### 4 Freizeit in der Umgebung verbringen – auf Reisen verzichten

Nutzen Sie Freizeit- und Bewegungsmöglichkeiten in Ihrer Nähe: Spazieren, radfahren, walken oder joggen lässt sich auch in der näheren Umgebung. Auf Reisen zu verzichten ist wichtig, damit das Virus nicht mit auf Reisen geht.

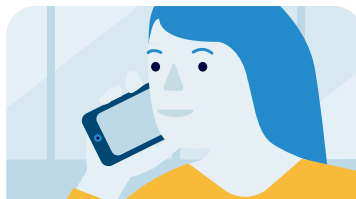


### 5 Negativer Test – das soll auch so bleiben!

Wenn Ihr Schnell- oder Selbsttest negativ ausfällt, ist das eine gute Sache. Achten Sie aber dennoch darauf, dass Sie sich an die AHA+L-Regeln halten. Denn nur so können Sie sich vor einer Infektion schützen. Ihr Testergebnis hat eine Gültigkeit von maximal 24 Stunden - nicht länger.

#### Und:

Ein Test schützt nicht vor einer Ansteckung – Sie können sich aber schützen: mit AHA+L.

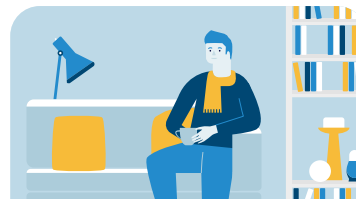


### 6 Positiv getestet? Informieren Sie Menschen, mit denen Sie Kontakt hatten

Wenn der PCR-, Schnell- oder Selbsttest positiv ausfällt, sollten Sie die Menschen, die Sie privat oder beruflich kürzlich getroffen haben, schnell darüber informieren. Das ist wichtig, weil die Menschen, mit denen Sie Kontakt hatten, sich vielleicht auch infiziert haben.

#### Achtung:

Ein positiver Schnell- oder Selbsttest muss grundsätzlich durch einen PCR-Test überprüft werden.



### 7 Wenn man sich krank fühlt – unbedingt zuhause bleiben!

Wer sich krank fühlt, bleibt erst einmal zu Hause. Insbesondere bei Husten, Schnupfen, erhöhter Temperatur, Fieber, einer Störung des Geruchs- oder Geschmacksinns sowie bei allgemeinem Krankheits- und Schwächegefühl, Kurzatmigkeit, Halsschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen.

Telefonieren Sie mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin. Sie können auch unter **116 117** oder bei Fieberambulanzen ärztlichen Rat einholen. Es wird in der Regel ein Test gemacht, um festzustellen, ob Sie tatsächlich infiziert sind. Befolgen Sie dann die ärztlichen Anweisungen.



### 8 Impfen – der sicherste Schutz

Die Corona-Schutzimpfung bietet einen sicheren Schutz vor einem schweren COVID-19-Krankheitsverlauf. Nutzen Sie das Impfangebot. Die in Deutschland zugelassenen Impfstoffe sind wirksam und sicher.

Impfreaktionen klingen in der Regel nach wenigen Tagen ab. Die Impfstoffe werden kontinuierlich kontrolliert und überprüft. Besprechen Sie sich mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, wenn Sie Vorerkrankungen oder Bedenken haben.

**Ansteckung vermeiden- Ausbreitung verhindern mit AHA+L**

Abstand halten, regelmäßig Hände waschen, richtig husten und niesen, Maske tragen und in Innenräumen regelmäßig lüften.