

Corona-Verhaltensregeln: So schützen Sie sich und andere



Halten Sie Abstand

Mindestens 1,5 Meter – also etwa die Länge von 1,5 Einkaufswagen, die man vor sich herschiebt. Diese Distanz kann eine Ansteckung über Tröpfchen, die beim Atmen, Husten, Sprechen und Niesen entstehen, verhindern, weil die meisten von ihnen innerhalb dieses Radius zu Boden fallen. Gegen kleinere Tröpfchen, die Aerosole, hilft der Abstand allerdings kaum. Da sie sich auch über die Luft verbreiten und besonders in geschlossenen Räumen stehen bleiben, brauchen wir weitere Vorsichtsmaßnahmen.



Achten Sie auf Hygiene

Ob und wie lange Viruspartikel auf Oberflächen infektiös sind, ist nicht ganz klar. Bis wir das besser wissen, gilt: Regelmäßiges Händewaschen – mindestens 20 bis 30 Sekunden lang oder so lange, wie es dauert, zweimal Happy Birthday zu singen – hilft gegen alle möglichen Infektionen. Besser übrigens als ständiges Desinfizieren. Fassen Sie sich bestenfalls nicht ins Gesicht. Waren Sie draußen unterwegs, waschen Sie direkt die Hände, wenn Sie nach Hause kommen.



Tragen Sie eine Maske

Es ist ratsam, immer dort einen Mund-Nasen-Schutz aufzusetzen, wo viele Menschen sind und Abstände nicht eingehalten werden können, besonders in Innenräumen, aber auch draußen. Zwar schützt keine Maske absolut – aber eine Mund-Nasen-Bedeckung kann das Risiko deutlich senken, sich das Virus einzufangen oder es selbst auf andere zu übertragen. Tauschen Sie die Maske regelmäßig aus, waschen Sie sie und wechseln Sie sie, sobald sie feucht ist.



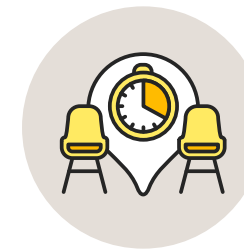
Gemeinsam drinnen? Lüften Sie sehr oft

Aerosole mit infektiösen Viren können für längere Zeit in der Luft bleiben, deshalb gilt: regelmäßig lüften. Wann und wie oft das passieren sollte, hängt von Raum und Gruppengröße ab. Als Faustregel gilt: Je mehr Menschen sich in einem Raum befinden, desto wichtiger wird Lüften. Und je häufiger sich die Luft in einem Raum bewegt und ausgetauscht wird, desto besser. Für Klassenräume empfiehlt etwa das Umweltbundesamt: Alle 20 Minuten Fenster für 5 Minuten öffnen. Ziehen Sie sich besser warm an.



Nutzen Sie die Corona-App

Die Corona-Warn-App kann helfen, Risikobegegnungen zu ermitteln. Je mehr sie nutzen und auch ihre positiven Testergebnisse darin erfassen, desto besser funktioniert sie. Für Menschen, die die App nicht nutzen möchten, empfiehlt es sich, ein Kontakttagebuch zu führen, in dem Sie notieren, wen Sie getroffen haben. Infiziert sich jemand mit Corona, hilft auch das, Infektionsketten nachvollziehen zu können.



Verringern Sie Treffen in geschlossenen Räumen

Je länger ein Mensch spricht, atmet oder singt, desto mehr infektiöse Tröpfchen können sich in der Luft verteilen. Je mehr Menschen zusammenkommen, desto höher auch die Aerosoldichte. Treffen Sie sich drinnen mit Menschen, mit denen Sie nicht zusammenwohnen, sollten Sie das nur für kurze Zeit tun. Achten Sie auch auf Abstand, tragen Sie zusätzlich Maske und lüften Sie oft.



Meiden Sie Gruppen und Orte mit vielen Menschen

Wo viele Menschen sind, gibt es viele potenzielle Überträger des Coronavirus. Gefährlich wird es, wenn Abstände nicht mehr eingehalten werden können, etwa in Bars, auf Festen, im öffentlichen Nahverkehr oder auf Demonstrationen. Wenn Sie diese Situationen nicht vermeiden können, sollten Sie zumindest eine Maske tragen, auch wenn Sie sich draußen aufhalten.



Verzichten Sie auf Umarmungen und Händeschütteln

Auch wenn ein Gegenüber die Hand ausstreckt: Verzichten Sie aufs Händeschütteln. Eine Verbeugung ist auch höflich. Über eine Berührung können Viren übertragen werden und man nähert sich dabei auf weniger als eine Armlänge. Wer dabei noch zur Begrüßung ein paar freundliche Worte an sein Gegenüber richtet, erhöht das Infektionsrisiko durch die Tröpfchen, die er oder sie ausstößt – auch mit Maske. Auf Umarmungen sollte verzichtet, wer nicht Teil desselben Haushalts ist.



Sie haben ältere Nachbarn? Bieten Sie Hilfe an

Ältere und Menschen mit Vorerkrankungen sollten sich gerade besonders gut schützen. Vielleicht können sie Hilfe gebrauchen, etwa indem Sie ihnen den Einkauf im Supermarkt abnehmen.



Kommen Sie Ihrem Gesprächspartner nicht zu nahe

Gespräche und Treffen von Angesicht zu Angesicht sind wichtig, halten Sie aber Abstand. Begegnen Sie sich wenn möglich draußen. Wenn das nicht geht, halten Sie auch drinnen großzügig Abstand und lüften Sie häufig.



Husten und Niesen Sie in die Armbeuge

Beim Husten oder Niesen können sich infektiöse Tröpfchen aus Nase, Mund und Rachen explosionsartig verbreiten. Auch wer weiter als 1,5 Meter entfernt steht, kann etwas abbekommen. Deshalb: Stoppen Sie Ihre eigenen Tröpfchen mit der Armbeuge oder einem Taschentuch. Bestenfalls nicht mit der Hand, schließlich gibt es nicht immer sofort die Möglichkeit, sie gründlich mit Seife zu waschen. Ansonsten können Viren leicht auf Oberflächen oder Türklinken landen.



Bleiben Sie zu Hause, wenn es geht

In der kalten Jahreszeit sind Treffen auf Caféterrassen, im Park oder im Garten nicht mehr so einfach möglich. Wir müssen wieder überlegen, auf was wir verzichten können. Ein paar Tipps: Machen Sie es sich zu Hause gemütlich, holen Sie sich lieber Essen zum Mitnehmen, als sich ins Restaurant zu setzen, nutzen Sie für kurze Besuche den Balkon und reduzieren Sie Ihre Treffen auf ein oder zwei Personen.



Sie müssen zur Arbeit? Nehmen Sie Fahrrad oder Auto

Selbst wenn die öffentlichen Verkehrsmittel oder die Bahn nicht mehr so voll sind wie vor der Pandemie: Es ist ratsam, das Fahrrad oder das Auto zu nutzen, wann immer es geht, um Gedränge und Menschen zu meiden.



Sie sind Arbeitgeber? Ermöglichen Sie Homeoffice

Da, wo es geht, sollten Führungskräfte die Arbeit zu Hause fördern und etwa persönliche Meetings möglichst durch Onlinemeetings ersetzen. Außerdem sollten sie erkältete Mitarbeiter dabei unterstützen, zu Hause zu bleiben.



Sie fühlen sich krank? Bleiben Sie zu Hause

Halskratzen, Frösteln, Husten, Schnupfen, Fieber: Kurieren Sie sich aus, auch wenn Sie nur kränkeln. Wenn Sie keinen unmittelbaren Kontakt mit einem Menschen hatten, der positiv getestet wurde, brauchen Sie keinen Corona-Test. Normalerweise reichen ein paar Tage mit Vorsicht daheim – wenn die Symptome schlimmer werden, lassen Sie sich beraten (siehe unten).



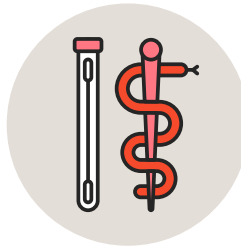
Sie haben sich angesteckt? Halten Sie die Isolation ein

Wer infiziert ist, sollte keine weiteren Menschen anstecken. Deshalb gelten zwei Grundregeln: Infizierte begeben sich in Isolation, bis die Infektion abgeklungen ist. Und wer vermutet, dass er oder sie infiziert ist – ein Test ist nicht immer leicht zu bekommen –, verordnet sich selbst erst mal eine Quarantäne.



Lassen Sie sich gegen Grippe impfen

Sich gegen Grippe impfen zu lassen, schützt zwar nicht gegen Sars-CoV-2, aber es kann gefährliche Doppelinfektionen verhindern. Weniger Grippe-Kranke bedeuten auch, dass Kliniken entlastet werden. Eine Grippe-Impfung wird Schwangeren empfohlen, vor allem auch Menschen über 60 Jahren und Personen mit chronischen Krankheiten.



Sie sind ein Verdachtsfall? Wenden Sie sich an einen Arzt

Wer Symptome zeigt und Kontakt zu einer infizierten Person hatte, ist ein Verdachtsfall und sollte getestet werden. Mit dem ärztlichen Bereitschaftsdienst – erreichbar unter der **Nummer 116117** – oder der eigenen Hausarztpraxis kann das weitere Vorgehen besprochen werden. Ganz wichtig: sich selbst isolieren, bis Genaueres bekannt ist.



Sie sind unsicher? Lassen Sie sich beraten

Es gibt mittlerweile zahlreiche Stellen, an die sich Bürgerinnen und Bürger mit Fragen zu Corona richten können: Das Personal beim ärztlichen Bereitschaftsdienst kann Fragen beantworten – erreichbar unter der **Nummer 116117**. Auch Ihre lokale Corona-Hotline oder die eigene Hausarztpraxis können weiterhelfen. Zudem hat das Bundesgesundheitsministerium ein **Corona-Telefon (030/346 465 100)** eingerichtet und teilt wichtige Informationen auf WhatsApp oder Telegram. Weitere Nummern bietet die Bundesregierung auf ihrer Website. Darüber hinaus bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) an, Fragen per Mail an infektionsschutz@bzga.de zu richten.