infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

Verhaltensempfehlungen zum Schutz vor dem Coronavirus im Alltag und im Miteinander

So können Sie sich und andere schützen!

Privates Umfeld und Familienleben

- Bleiben Sie, so oft es geht, zu Hause. Schränken Sie insbesondere die persönlichen Begegnungen mit älteren, hochbetagten oder chronisch kranken Menschen zu deren Schutz ein. Nutzen Sie stattdessen vermehrt die Kommunikation per Telefon, E-Mail, Chats, etc. Beachten Sie Besuchsregelungen für Krankenhäuser und sonstige Pflegeeinrichtungen.
- Lüften Sie alle Aufenthaltsräume regelmäßig und vermeiden Sie Berührungen wie z. B. Händeschütteln oder Umarmungen.
- Wenn eine Person in Ihrem Haushalt erkrankt ist, sorgen Sie nach Möglichkeit für eine räumliche Trennung und genügend Abstand zu den übrigen Haushaltsmitgliedern.
- Kaufen Sie nicht zu Stoßzeiten ein, sondern dann, wenn die Geschäfte weniger voll sind oder nutzen Sie Abhol- und Lieferservices.
- Helfen Sie denen, die Hilfe benötigen! Versorgen Sie ältere, hochbetagte, chronisch kranke Angehörige oder Nachbarn und alleinstehende und hilfsbedürftige Menschen mit Lebensmitteln und Dingen des täglichen Bedarfs.

Öffentliche Verkehrsmittel und Reisen

- Nutzen Sie wenn möglich keine öffentlichen Verkehrsmittel, sondern bevorzugen Sie das Fahrrad, gehen Sie zu Fuß oder fahren mit dem eigenen Auto.
- Verzichten Sie möglichst auf Reisen – auch innerhalb Deutschlands. Viele Grenzen sind geschlossen und der Flugverkehr findet nur eingeschränkt statt.

Berufliches Umfeld

- Arbeiten Sie – in Abstimmung mit dem Arbeitgeber – wenn möglich, von zu Hause aus. Halten Sie Treffen klein und kurz und in einem gut belüfteten Raum ab. Halten Sie einen Abstand von 1 bis 2 Metern zu anderen Menschen und verzichten Sie auf persönliche Berührungen.
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten möglichst allein (z. B. im Büro) ein.
- Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie krank sind und kurieren Sie sich aus!

Öffentliches Leben

- Meiden Sie Menschenansammlungen (z. B. Einkaufszentren, etc.)
- Besuchen Sie öffentliche Einrichtungen nur, soweit es unbedingt erforderlich ist, wie z. B. Ämter, Verwaltungen und Behörden.
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit auch größere private Feiern und halten Sie ansonsten die Hygieneregeln konsequent ein.

Generell gilt: Schützen Sie sich und andere!

- Halten Sie sich an die Husten- und Niesregeln und waschen Sie sich regelmäßig die Hände.
- Falls Aufenthalte oder Kontakte im öffentlichen Raum erforderlich sein sollten, achten Sie darauf, Abstand zu anderen zu halten. Dies gilt ganz besonders bei sichtbar kranken Menschen, insbesondere bei Atemwegsinfektionen.
- Falls Sie krank sind, sollten Sie das Haus möglichst nicht verlassen. Kontaktieren Sie im Bedarfsfall telefonisch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt und vereinbaren einen Termin.

Stand: 17.03.2020

Auf dem Merkblatt Virusinfektionen – Hygiene schützt! finden Sie die wichtigsten Tipps, wie Sie sich durch einfache Hygieneregeln vor dem Coronavirus schützen können. Weitere Informationen sowie aktuelle FAQ zum neuartigen Coronavirus finden Sie auf den Internetseiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.infektionsschutz.de und www.bzga.de.

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe
BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung