

# Corona-Ansteckung - Vorbeugen im Alltag

Diese Liste von  
Maßnahmen verringert  
das Infektionsrisiko  
erheblich.



## Menschenansammlungen vermeiden

Vermeiden Sie größere Menschenmengen,  
insbesondere in geschlossenen Räumen.



## Abstand halten, insbesondere zu bereits Erkrankten sowie alten Menschen

Halten Sie ausreichend Abstand (>2m).  
Insbesondere ältere und kranke Menschen sind zu  
schützen.



## Händeschütteln & Umarmungen vermeiden

Enger Kontakt erhöht das Ansteckungsrisiko.  
Verzichten Sie kurzfristig darauf.



## Gründliches & regelmäßiges Händewaschen

Nach Kontakt mit Personen oder Oberflächen  
waschen Sie sich bitte gründlich die Hände.



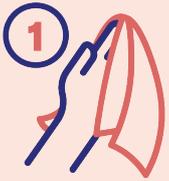
## Husten- und Niesregeln beachten

Husten oder Niesen Sie bitte in die  
Ellenbeuge, niemals in die Hand.



## Nicht ins Gesicht fassen

Verhindern Sie vermeidbare Übertragungen über  
die Schleimhäute, indem Sie sich nicht ins Gesicht  
fassen.



## Taschentücher nur 1x benutzen

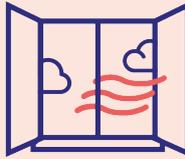
Ob Naseputzen oder Niesen: Taschentücher nur 1x benutzen und direkt die Hände waschen.



## Impfungen gegen Grippe und Pneumokokken für Risikogruppen

Vermeiden Sie mögliche Doppelinfektionen und folgen Sie den Empfehlungen des RKI zu Impfungen gegen andere Erreger von Atemwegserkrankungen. Informieren Sie sich bei Ihrem Hausarzt.

INFO: Einige Impfstoffe sind aktuell z.T. schlecht verfügbar oder nicht lieferbar.



## Geschlossene Räume regelmäßig lüften

Lüften Sie mehrmals täglich.



## Mundschutz nur in Ausnahmefällen tragen

Bleiben Sie bei Atemwegserkrankungen zu Hause. In der Öffentlichkeit empfiehlt sich zwingend das Tragen einer Maske zum Schutz Anderer. Ein präventives Tragen von Atemmasken für Gesunde wird von der WHO nicht empfohlen.



## Schmierinfektionen vermeiden

Versuchen Sie die Berührung häufig genutzter Oberflächen so weit wie möglich einzuschränken (Türklinken, etc.).



## Falls möglich im Home-Office arbeiten

Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber und arbeiten Sie nach Möglichkeit von zu Hause aus.



## Nachbarn und anderen Menschen helfen, unter Einhaltung der Hygienestandards

Unterstützen Sie, wenn möglich, ältere Nachbarn oder Menschen in Quarantäne bei der Bewältigung von Einkäufen oder Erledigungen.