

Verhaltensregeln und -empfehlungen zum Schutz vor dem Coronavirus SARS-CoV-2 im Alltag und im Miteinander

Schützen Sie sich und andere!



Privates Umfeld und Familienleben

- ▶ Bleiben Sie, so oft es geht, zu Hause. Beschränken Sie insbesondere die persönlichen Begegnungen mit älteren oder chronisch kranken Menschen zu deren Schutz. Nutzen Sie stattdessen vermehrt die Kommunikation durch Telefon, E-Mail, Videogespräche usw.
- ▶ Lüften Sie alle Aufenthaltsräume regelmäßig und vermeiden Sie Berührungen wie z.B. Händeschütteln oder Umarmungen.
- ▶ Stärken Sie Ihre körpereigenen Abwehrkräfte durch ausreichend Bewegung und Sport, gesunde Ernährung und genügend Schlaf. Begrenzen Sie Ihren Alkoholkonsum.
- ▶ Wenn eine Person in Ihrem Haushalt erkrankt ist, sorgen Sie nach Möglichkeit für eine räumliche Trennung und genügend Abstand zu den übrigen im Haushalt lebenden Personen.
- ▶ Wenn bei Ihnen selbst Krankheitszeichen auftreten, die auf eine Infektion mit dem Coronavirus hindeuten können, sollten Sie unbedingt zu Hause bleiben und sich ggf. [telefonisch beraten](#) lassen.
- ▶ Schieben Sie notwendige Arztbesuche auch bei anderen Erkrankungen neben COVID-19 nicht auf.
- ▶ Beachten Sie die **AHA-Formel**:
 - **Abstand** halten: Achten Sie auf einen Mindestabstand von mindestens 1,5 Meter zu anderen Personen.
 - **Hygiene** beachten: Befolgen Sie die [Hygieneregeln](#) in Bezug auf Niesen, Husten und Händewaschen.
 - **Alltagsmasken**: Tragen Sie eine Alltagsmaske bzw. [Mund-Nasen-Bedeckung](#) dort, wo es vorgeschrieben ist. Bleiben Sie informiert über die [aktuellen Bestimmungen](#).
- ▶ Für Treffen mit anderen außerhalb Ihrer Wohnung - z.B. zum Spaziergehen, zum Sporttreiben oder auf dem Spielplatz – gelten in den Bundesländern unterschiedliche Vorgaben für die maximale Personenzahl. Informieren Sie sich hierzu auf den Seiten der jeweiligen [Landesregierungen](#). Es wird empfohlen, auch hier die Abstandsregeln einzuhalten.
- ▶ Beachten Sie bestehende Besuchsregelungen für Krankenhäuser, Pflege-, Senioren- und Behinderteneinrichtungen. Aktuell erlaubt ist der regelmäßige Besuch von einer Person. Erkundigen Sie sich vor



Berufliches Umfeld

- ▶ Ihrem Besuch am besten direkt bei der jeweiligen Einrichtung über die genauen Bestimmungen.
- ▶ Helfen Sie denen, die Hilfe benötigen! Versorgen Sie ältere, chronisch kranke Angehörige oder Nachbarn und alleinstehende und hilfsbedürftige Menschen mit Lebensmitteln und Dingen des täglichen Bedarfs. Zum Schutz dieser Personen betreten Sie am besten nicht die Wohnung, sondern übergeben Sie Einkäufe an der Tür bzw. stellen Sie diese dort ab.
- ▶ Organisieren bzw. besuchen Sie keine größeren privaten Zusammenkünfte mit Personen aus mehreren Haushalten – ob bei sich oder bei anderen zu Hause (z.B. Geburtstagsfeiern, Spielverabredungen für Kinder oder Filmabende). Nur so kann das Ziel, die Ansteckungen weiter einzudämmen, auch gelingen. In einzelnen Bundesländern kann es für besondere Situationen (z.B. Besuch einer Hochzeit oder Trauerfeier) Ausnahmen von dieser Regel geben. Informieren Sie sich hierzu auf den Seiten der jeweiligen [Landesregierungen](#) oder fragen Sie bei den lokalen Behörden nach.
- ▶ Scheuen Sie sich nicht, bei Bedarf auch telefonische Angebote wie die Telefonseelsorge oder andere Krisendienste zu nutzen. Hilfreiche Informationen finden Sie auch auf dem Internetportal des [Bundesministeriums für Gesundheit](#).
- ▶ Vielerorts sind Hotlines eingerichtet worden, um telefonische Beratungen zu Fragen rund um das familiäre Zusammenleben anbieten zu können. **Informieren Sie sich hierzu auf der Internetseite Ihrer Gemeinde bzw. Ihrer Stadt.**
- ▶ Arbeiten Sie – in Abstimmung mit dem Arbeitgeber – wenn möglich, von zu Hause aus.
- ▶ Treffen Sie Absprachen möglichst per E-Mail oder Telefon. Nutzen Sie nach Möglichkeit Telefon- oder Videokonferenzen für den Austausch in der Gruppe. Zwingend erforderliche Treffen sollten möglichst kurz und mit wenigen Personen in einem gut belüfteten Raum abgehalten werden. Halten Sie einen Abstand von mindestens 1,5 Metern ein und verzichten Sie auf Berührungen wie z.B. Begrüßung durch Händeschütteln.
- ▶ Organisieren Sie Ihre Arbeitsabläufe so, dass Sie möglichst wenig direkten Kontakt zu Ihren Kolleginnen und Kollegen haben, auch in den Pausen.
- ▶ Arbeiten Sie, wenn möglich, einzeln oder in kleinen festen Teams (z.B. im Büro oder auf Baustellen).
- ▶ Teilen Sie Arbeitsplätze oder Gegenstände (z.B. Tastaturen, Werkzeuge) möglichst nicht mit anderen Personen. Ist dies nicht möglich, reinigen Sie Ihren Arbeitsplatz gründlich und insbesondere beim Verlassen oder bei Dienstantritt. Außerhalb des Gesundheitswesens und der häuslichen Pflege genügt hierzu die Verwendung handelsüblicher Haushaltsreiniger. Im Einzelfall kann eine Desinfektion erforderlich sein, wenn z.B. der Arbeitsplatz von einer erkrankten Person genutzt wurde.
- ▶ Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten möglichst allein (z.B. im Büro) ein. Wenn Sie Pausenräume oder die Kantine nutzen, halten Sie ausreichenden Abstand zu Kolleginnen und Kollegen.
- ▶ Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie krank sind, und kurieren Sie sich aus!



Auf dem Merkblatt [Virusinfektionen – Hygiene schützt!](#) finden Sie die wichtigsten Tipps, wie Sie sich durch einfache Hygieneregeln vor dem Coronavirus SARS-CoV-2 schützen können. Laufend aktualisierte Informationen zum Schutz vor Infektionskrankheiten sowie aktuelle FAQ zu den Symptomen einer Infektion durch das Coronavirus SARS-CoV-2 finden Sie auf der Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.infektionsschutz.de



Auf dem Merkblatt [Virusinfektionen – Hygiene schützt!](#) finden Sie die wichtigsten Tipps, wie Sie sich durch einfache Hygieneregeln vor dem Coronavirus SARS-CoV-2 schützen können. Laufend aktualisierte Informationen zum Schutz vor Infektionskrankheiten sowie aktuelle FAQ zu den Symptomen einer Infektion durch das Coronavirus SARS-CoV-2 finden Sie auf der Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.infektionsschutz.de



Öffentliche Verkehrsmittel (ÖPNV) und Reisen

- ▶ Halten Sie in öffentlichen Verkehrsmitteln möglichst Abstand von Mitfahrenden, nutzen Sie nach Möglichkeit die verkehrsrärmeren Randzeiten. In allen Bundesländern sind Sie verpflichtet, im öffentlichen Nahverkehr eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen.

Bitte beachten Sie für die Nutzung des ÖPNV die festgelegten Hygieneregeln und Informationen der Verkehrsunternehmen: Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 Metern, Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung, Nutzung aller zur Verfügung stehenden Einstiege und des ganzen Fahrgastraums in der gesamten Bus- oder Bahnlänge, Vermeiden von Essen und Trinken, Reden und Telefonieren sowie des engen Beieinanderstehens von Angesicht zu Angesicht.

Weitere Informationen zum Gesundheitsschutz im ÖPNV/Bahnen gibt eine [Handlungshilfe der Gesetzlichen Unfallversicherung](#).

- ▶ Nutzen Sie auch das Fahrrad, gehen Sie zu Fuß oder fahren Sie mit dem eigenen Auto, soweit möglich. Bilden Sie aber keine Fahrgemeinschaften mit Personen aus anderen Haushalten.
- ▶ Die Bundesregierung warnt vor nicht notwendigen, touristischen Reisen in das Ausland – und auch innerhalb Deutschlands. Wenn Sie dennoch reisen, erkundigen Sie sich vorher nach den Bestimmungen der jeweiligen Staaten bzw. Bundesländer oder Regionen.



Öffentliches Leben

- ▶ Halten Sie sich im öffentlichen Raum maximal im Kreis der Angehörigen Ihres eigenen Hausstands oder mit Angehörigen aus einem weiteren Haushalt auf.
- ▶ Meiden Sie Menschenansammlungen und beachten Sie den vorgegebenen Mindestabstand von 1,5 Metern.
- ▶ Besuchen Sie öffentliche Einrichtungen nur, soweit es unbedingt erforderlich ist, wie z.B. Ämter, Verwaltungen und Behörden. Viele Einrichtungen bieten aktuell die telefonische Bearbeitung von Anliegen an.



Bitte informieren Sie sich auch zu möglichen regionalen bzw. lokalen Maßnahmen, die zu beachten sind. Die jeweiligen Regelungen der einzelnen Bundesländer finden Sie auf der Seite der [Bundesregierung](#).



Auf dem Merkblatt [Virusinfektionen – Hygiene schützt!](#) finden Sie die wichtigsten Tipps, wie Sie sich durch einfache Hygieneregeln vor dem Coronavirus SARS-CoV-2 schützen können. Laufend aktualisierte Informationen zum Schutz vor Infektionskrankheiten sowie aktuelle FAQ zu den Symptomen einer Infektion durch das Coronavirus SARS-CoV-2 finden Sie auf der Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.infektionsschutz.de

Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

1. Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen,
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen,
- ▶ vor den Mahlzeiten,
- ▶ nach dem Besuch der Toilette,
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren.



2. Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten,
- ▶ von allen Seiten mit Seife einreiben,
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- ▶ unter fließendem Wasser abwaschen,
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen.

3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.



4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armebeuge vor Mund und Nase.

6. Wunden schützen

- ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- ▶ Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- ▶ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.



8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- ▶ Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- ▶ Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- ▶ Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- ▶ Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.

9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- ▶ Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spüllmittel oder in der Spülmaschine.
- ▶ Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.



10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.