



## 8 einfache Tipps für den Frühling

Das Coronavirus hat unseren Alltag stark verändert. Glücklicherweise können wir uns in diesem Jahr gegen **COVID-19\*** impfen lassen! Aufgrund der neuen, noch ansteckenderen Virusvarianten, sollten wir jetzt besonders vorsichtig sein und uns und unsere Mitmenschen vor dem Virus schützen. Das Wichtigste dabei: Wir müssen weiterhin die AHA-Regeln einhalten. Unser Verhalten, also das Einhalten der Maßnahmen, ist das mächtigste Mittel, mit dem wir uns alle schützen können – alte Menschen, Kinder und alle dazwischen. Jedes Mal, wenn wir das Virus aktiv bremsen, kommen wir gemeinsam einen Schritt weiter.

### \*Symptomliste:

**Husten, erhöhte Temperatur oder Fieber, Kurzatmigkeit, Verlust des Geruchs-/Geschmackssinns, Schnupfen, Halsschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen, allgemeine Schwäche**



### Symptome? Daheim!

Wenn ich Symptome\* habe oder ich mich nicht gut fühle, dann bleibe ich zu Hause, gehe nicht arbeiten und telefoniere oder chatte mit meinen Liebsten, anstatt sie zu treffen.

### Symptome? Ärztlichen Rat einholen!

Wenn ich Symptome\* habe oder ich mich nicht gut fühle, lasse ich mich telefonisch beraten (116/117, Hausärztin, behandelnde Ärztin, Fieberambulanzen), frage ich nach einem Test und folge den ärztlichen Anweisungen.

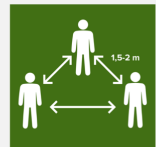


### Positiv getestet? Weitersagen!

Wenn mein PCR-Testresultat positiv ist, gebe ich meinem privaten und beruflichen Umfeld sofort per Telefon oder Chat Bescheid. Ich benachrichtige alle, die ich kürzlich getroffen habe.

### Abstand – auch bei Freunden!

Wenn ich mich mit anderen treffe, bin ich mir bewusst: Auch bei Freund\*innen und Verwandten kann ich mich anstecken. Ich mache keine Ausnahme und halte genügend Abstand.



### Treffen? Draußen!

Wenn ich mich mit anderen treffe, dann draußen. Auch durch das offene Fenster kann ich mich mit anderen unterhalten.

### Wer lüftet? Und wie!

Wenn ich mich mit anderen drinnen treffe, dann halte ich Abstand und wir achten auf regelmäßiges Lüften. Ich stelle einen Wecker, der uns daran erinnert, alle 20 Minuten die Fenster für 5 Minuten weit zu öffnen.



### Einkaufen? Einer für alle in einem!

Wenn ich einkaufen gehe, kaufe ich für andere mit ein, möglichst alles im selben Geschäft. Wenn möglich, dann kaufe ich draußen auf dem Markt oder bestelle per Lieferdienst.

### Freizeit? Zu Hause!

Wenn ich frei habe, bleibe ich zu Hause anstatt zu reisen. Damit verhindere ich, dass ich das Virus in andere Gebiete trage oder es zurück nach Hause bringe.

