

# Corona-Prävention-Regeln in Deutschland

A = Abstand

H = Hygiene

A = Alltagsmaske

L = Lüften

A = Abstand

Bitte Abstand von 1,5 m halten, egal wo.

Bitte keine Handbegrüßung oder Umarmung, egal mit wem.

Bei Symptomen und Unsicherheit, bitte zu Hause bleiben, Kontakt mit Arzt und Gesundheitsamt aufnehmen und Anweisungen folgen.

H = Hygiene

Nutzen Sie bitte zum Niesen ein Taschentuch. Alternativ niesen Sie bitte in die Armbeuge. Bitte waschen Sie regelmäßig die Hände, so oft es geht (vor/nach Essensvorbereitung, Rückkehr nach Hause, Toilette). Gründliches Händewaschen gelingt in fünf Schritten: Halten Sie die Hände unter fließendes Wasser. Seifen Sie dann die Hände rundum ein. Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein und lassen Sie sich hierfür 20 bis 30 Sekunden Zeit. Spülen Sie die Hände anschließend ab. Trocknen Sie die Hände sorgfältig. Fassen Sie Mund, Nase und Augen nicht mit den Händen an.

A = Alltagsmaske

Tragen Sie eine Mund-Nasen-Maske, wenn Sie im öffentlichen Raum den Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen nicht sicher einhalten können. Das gilt in der Freizeit ebenso wie am Arbeitsplatz. Besonders wichtig ist dies in geschlossenen Räumen. In bestimmten öffentlichen Bereichen, wie im öffentlichen Nahverkehr und beim Einkaufen, ist eine Maske Pflicht. Bitte beachten Sie die Einzelheiten sowie die weiteren Bestimmungen, die in Ihrem Bundesland gelten. Bitte respektieren Sie ebenso die Regelungen einzelner Einrichtungen und Betriebe, wie Arztpraxen, Restaurants oder Friseurgeschäfte.

L = Lüften

Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten. Am besten geeignet ist Querlüften (Durchzug) mit weit geöffneten Fenstern. Das richtige Lüften von Innenräumen – wie Büros und Wohnungen – kann helfen, das Risiko einer Ansteckung mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 über Aerosole zu verringern. Es empfiehlt sich das Stoßlüften für 10 bis 15 Minuten. Im Sommer 20 bis 30 Minuten, während im Winter bei großen Temperaturunterschieden bereits fünf Minuten genügen können. Sind viele Personen im Raum sollten Sie auch während des Treffens regelmäßig und gründlich lüften.

