

Es geht um Schutz und Solidarität

Jeder kann an Covid-19 erkranken. Doch einfache Maßnahmen verringern das Risiko, sich und andere zu infizieren. Je mehr Menschen sich daran halten, desto besser kommen wir alle durch die nächsten Monate

Hygiene beachten

Gründliches Händewaschen beseitigt die meisten Viren auf der Haut. Wichtig ist, alle Stellen gründlich einzuseifen und abzuwaschen. Das dauert circa 20 Sekunden lang.



Atemmaske tragen

Der Stoff vor Mund und Nase fängt einen Großteil der Viren ab. Das senkt das Risiko für eine Infektion und wohl auch für eine schwere Erkrankung. Denn man bekommt weniger Erreger ab.

Abstand halten

Ob beim Atmen, Sprechen oder Singen: Die meisten Coronaviren fallen in unmittelbarer Nähe des Infizierten zu Boden. Wer mindestens 1,5 Meter Abstand hält, senkt das Risiko, sich und andere zu infizieren.



Warn-App benutzen

Die Anwendung informiert über riskante Begegnungen mit infizierten Personen. Wer eine Warnung erhält, sollte Kontakt mit seinem Arzt aufnehmen. Er entscheidet, ob getestet wird.



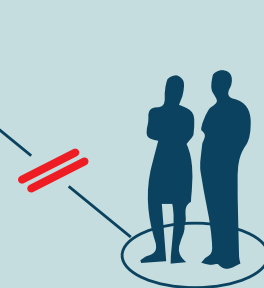
Fenster häufiger öffnen

Bei jedem Ausatmen gibt eine infektiöse Person Coronaviren ab. Diese konzentrieren sich mit der Zeit im Raum. Durch Querlüften für wenige Minuten wird man einen Großteil der Erreger los.



Unnötige Reisen vermeiden

An den Feiertagen um Weihnachten und Neujahr sicherlich nicht einfach. Doch dieses Jahr sollte sich jeder gut überlegen, ob er Oma und Opa trifft. Für Senioren ab 75 Jahren endet jede dreizehnte und für Hochbetagte ab 85 Jahren jede fünfte Corona-Infektion mit dem Tod.



Kontakte reduzieren

Vor allem private Treffen und Feiern haben die zweite Corona-Welle befeuert. Da die Infektionszahlen jetzt hoch sind, sollte man beides auf ein Minimum reduzieren.

→ Auf Seite 18 erfahren Sie das Wichtigste über die Verbreitung von Coronaviren und anderen Erregern durch Aerosole.