



infektionsschutz.de

Wissen, was schützt.

Privates Umfeld und Familienleben

- Bleiben Sie, so oft es geht, zu Hause. Vermeiden Sie insbesondere die persönlichen Begegnungen mit älteren, hochbetagten oder chronisch kranken Menschen zu deren Schutz. Nutzen Sie stattdessen vermehrt die Kommunikation per Telefon, E-Mail, Chats, etc.
- Beachten Sie bestehende Besuchsregelungen für Krankenhäuser und sonstige Pflegeeinrichtungen.
- Lüften Sie alle Aufenthaltsräume regelmäßig und vermeiden Sie Berührungen wie z. B. Händeschütteln oder Umarmungen.
- Wenn eine Person in Ihrem Haushalt erkrankt ist, sorgen Sie nach Möglichkeit für eine räumliche Trennung und genügend Abstand zu den übrigen Haushaltsmitgliedern.
- Gehen Sie nicht zu Stoßzeiten einkaufen, sondern dann, wenn die Geschäfte weniger voll sind oder nutzen Sie Abhol- und Lieferservices.
- Helfen Sie denen, die Hilfe benötigen! Versorgen Sie ältere, hochbetagte, chronisch kranke Angehörige oder Nachbarn und alleinstehende und hilfsbedürftige Menschen mit Lebensmitteln und Dingen des täglichen Bedarfs.
- Scheuen Sie sich nicht, bei Bedarf auch telefonische Angebote wie die Telefonseelsorge oder andere Krisendienste zu nutzen.
- 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.



infektionsschutz.de

Wissen, was schützt.

Öffentliche Verkehrsmittel und Reisen

- Nutzen Sie wenn möglich keine öffentlichen Verkehrsmittel, sondern bevorzugen Sie das Fahrrad, gehen Sie zu Fuß oder fahren mit dem eigenen Auto.
- Verzichten Sie möglichst auf Reisen – auch innerhalb Deutschlands.
- Viele Grenzen sind geschlossen und der Flugverkehr findet nur eingeschränkt statt.

Öffentliches Leben

- Meiden Sie Menschenansammlungen und beachten Sie die vorgegebenen Abstandsregeln von mindestens 1,5 Metern.
- Besuchen Sie öffentliche Einrichtungen nur, soweit es unbedingt erforderlich ist, wie z. B. Ämter, Verwaltungen und Behörden.
- Organisieren bzw. besuchen Sie keine privaten Treffen, ob bei sich oder bei anderen zu Hause (z. B. Geburtstagsfeiern, Spielverabredungen für Kinder -, oder Filmabende). Solche wichtigen Freizeitbeschäftigungen bitte aktuell nur mit den wenigen eigenen Haushaltsmitgliedern erleben. Nur so kann das Ziel, die Ansteckungen einzudämmen, auch gelingen.



infektionsschutz.de

Wissen, was schützt.

Berufliches Umfeld

- ▶ 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 Telefonkonferenzen für den Austausch in der Gruppe. Zwingend erforderliche Treffen sollten möglichst klein und kurz und in einem gut belüfteten Raum abgehalten werden. Halten Sie einen Abstand von mindestens 1,5 Metern zu anderen Menschen ein und verzichten Sie auf persönliche Berührungen.
- ▶ Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten möglichst allein (z. B. im Büro) ein.
- ▶ Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie krank sind und kurieren Sie sich aus!