

## TOP 10 für den Coronaschutz

# Checkliste



Mit **diesen Maßnahmen** sind Sie **bestmöglich** vor einer Infektion mit dem Coronavirus und einem schweren COVID-19-Verlauf **geschützt**.



## **Maske** einpacken



Ob in die Hand- oder Hosentasche – eine **FFP2-Maske** passt überall rein. Über Mund und Nase getragen kann sie das **Infektionsrisiko bis auf 1 % senken**. Sie zu tragen lohnt sich also auch **unabhängig von den Vorschriften**.

Übrigens: In **öffentlichen Verkehrsmitteln** ist die Benutzung einer medizinischen Maske **weiterhin Pflicht** und in **Innenräumen empfohlen**.



## **Testen** und andere schützen

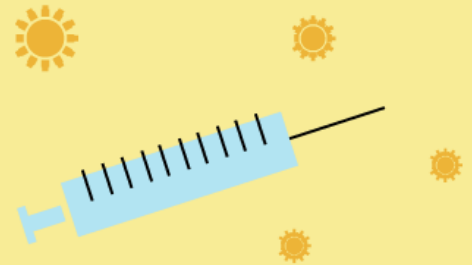


Um die **Wahrscheinlichkeit** einer Ansteckung **möglichst gering** zu halten, helfen **Corona-Tests**. Mittels eines Tests können Sie herausfinden, ob Sie **aktuell infiziert** sind.

Gut zu wissen: **Bürgertests bleiben uns** auch im Sommer **erhalten**. Mehr **Informationen**, auch zu **potenziellen Kosten**, finden Sie unter **[www.zusammengegencorona.de](http://www.zusammengegencorona.de)**.



## **Impfschutz** checken

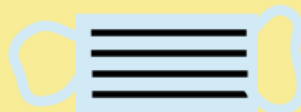


Für **fast jedes Alter** gibt es einen **sicheren** und **erprobten Impfstoff** – schon **ab 5 Jahren** wird die Impfung empfohlen. **Besonders Risikogruppen** sollten diesbezüglich vorsorgen. Ob Sie ausreichend geschützt sind, erfahren Sie unter [www.corona-schutzimpfung.de](http://www.corona-schutzimpfung.de)



## **AHA+A+L-Formel** beachten

Grundsätzlich hat sich die **AHA+A+L-Formel** als **wirksames Mittel** etabliert. Dahinter verbirgt sich die Kombination aus **Abstand** (mind. 1,5 Meter), **Hygiene** und **Alltag** mit Maske, in Verbindung mit der Corona-Warn-App und regelmäßigem **Lüften**.



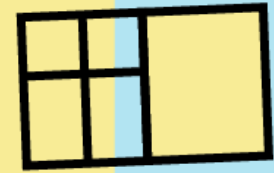


## Draußen treffen

Die Temperaturen laden zu **Treffen im Park, am See oder im Garten** ein. Umso besser: **Draußen** ist das **Infektionsrisiko geringer** als in Innenräumen. Trotzdem ist es **auch an der frischen Luft ratsam**, wenn möglich **Abstand zu halten**.



## Lüften, lüften, lüften



**Aerosole** sind Flüssigkeitspartikel, die z. B. **beim Sprechen oder Niesen ausgestoßen** werden. Sie **schweben in der Luft** – genauso wie die **Viren**, die in ihnen **enthalten** sind. Insbesondere wenn **mehrere Menschen in Innenräumen** zusammenkommen, sollten Sie daher **regelmäßig lüften**. So **senken Sie das Infektionsrisiko**.



## Treffen vorausschauend planen



Schützen Sie nicht nur sich selbst, sondern auch Freunde und Familie. **Vor einem Treffen** können Sie sich **testen** und – besonders vor Zusammenkünften mit Menschen aus einer Risikogruppe – **andere persönliche Kontakte vermeiden**. Nutzen Sie die **Corona-Warn-App**, um über eine Ansteckungsgefahr informiert zu werden und **Infektionsketten frühzeitig zu durchbrechen**.



## Im Homeoffice arbeiten



**Sollte** in Ihrem Beruf **die Möglichkeit bestehen**, lohnt es sich, **weiterhin im Homeoffice** zu arbeiten oder zu überlegen, ob ein **Meeting** auch **online stattfinden** kann. Falls das nicht möglich ist, beachten Sie die **AHA+A+L-Formel**.





## **Sich auch im Urlaub schützen**

Auf Reisen sind die **gleichen Maßnahmen wie zuhause** sinnvoll, **selbst** wenn diese **nicht mehr verpflichtend** sind. Die aktuellen **Virusvarianten BA.4** und **BA.5** zirkulieren auch in anderen Ländern – und sind **noch ansteckender** als die Varianten zuvor.



## **Immunsystem schützen**

**Sport, gesunde Ernährung** und **ausreichend Schlaf** sind das A und O für den **Schutz des Immunsystems**. Dadurch wird unser **Körper widerstandsfähiger** gegenüber Infektionserregern – und **gut für die Seele** ist es auch.

