

Sicher durch den Sommer: Die Pandemiebekämpfung bleibt eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe – so schützen wir uns weiterhin

Im Vergleich zu den letzten zwei Jahren hat sich einiges verändert: Wir wissen mehr über COVID-19, es gibt Tests zum Erkennen von Infektionen, die medizinische Versorgung für Menschen mit COVID-19 ist verbessert und wirkungsvolle, sichere Impfstoffe stehen in großer Zahl zur Verfügung. Dennoch wird das Coronavirus bleiben.

Es bleibt wichtig, dass du dich und dein Umfeld vor COVID-19 schützt. Dadurch verringerst du auch die Wahrscheinlichkeit, dich mit anderen Erregern anzustecken, die die Atemwege betreffen, wie z.B. Erkältungskrankheiten oder Grippe. **Achtung: Eine überstandene COVID-19-Infektion schützt nicht zwingend vor einer erneuten Infektion!**

1

Bei Symptomen: Zuhause bleiben!

Wenn du Erkältungssymptome* hast, dann bleibe zuhause und teste dich auf Corona. **Meide Kontakte bis die Symptome weg sind**, auch wenn der Test negativ ausfallen sollte. Meide insbesondere größere Personengruppen (z. B. in der Schule, am Arbeitsplatz, im ÖPNV oder bei privaten Treffen in Innenräumen). Deine Mitmenschen werden dir danken, dass du sie nicht ansteckst – auch wenn es kein Corona ist!

Arbeitgebende sollten ihre Mitarbeitenden explizit anweisen, bei Symptomen und Erkrankung zuhause zu bleiben. Dies verhindert nicht nur, dass andere sich anstecken, sondern unterstützt auch eine möglichst schnelle und vollständige Genesung. Teile ein positives Testergebnis in der **CoronaWarnApp**, um andere zu warnen.

* Zu den Symptomen gehören: Schnupfen, Halsschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen, Husten, erhöhte Temperatur oder Fieber, Kurzatmigkeit, allgemeine Schwäche.

Achtung: Geimpfte oder Genesene haben oft nur sehr leichte Symptome und können dennoch infiziert sein und andere anstecken!

**2**

Häufig und smart lüften

Das Infektionsrisiko wird minimiert, wenn Innenräume, in denen du dich mit anderen befindest, **regelmäßig stoßgelüftet** werden (z. B. halbstündlich). Das gilt für alle Innenräume (z. B. Wartezimmer, bei der Arbeit, private Treffen zuhause, ...).

Daumenregel: Je mehr Personen im Raum sind und je weniger Fenster es gibt, desto häufiger sollte gelüftet werden. Am **effektivsten ist Querlüften** (gegenüberliegende Fenster werden gleichzeitig geöffnet). Achtung: Dauerhaft gekippte Fenster bringen wenig, weil sie nicht für besonders viel Luftaustausch sorgen.



Weitere Infos zum Lüften findest du hier:

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/alltag-in-zeiten-von-corona/regelmaessig-lueften/>

3

In Innenräumen: Maske tragen

Das Tragen einer Maske ist eine einfache, gut erprobte Möglichkeit, sich selbst und andere vor Infektionen, die über die Luft übertragen werden, zu schützen.

Wir empfehlen ausdrücklich das **Tragen einer Maske**, besonders wenn nicht ausreichend gelüftet wird, wenn du Kontakt zu Menschen aus Risikogruppen hast, bzw. selbst zur Risikogruppe gehörst, und wenn du mit vielen Personen im selben Raum bist. Je weniger Abstand du zu anderen halten kannst, desto wichtiger wird das Tragen einer Maske (z. B. in Kinos, bei Konzerten, Vorlesungen, in Einkaufszentren, Wartezimmern, Zügen, Aufenthalts- und Pausenräumen bei der Arbeit, ...).



4

Gegen schwere Erkrankung schützen

Auch wenn bereits eine COVID-19-Erkrankung durchgemacht wurde, empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) sich impfen zu lassen – das erhöht den Schutz. Für einige Personengruppen wird zudem eine **2. Auffrischimpfung** empfohlen. Überprüfe also, ob du vollständig geimpft bist!

Das kannst du mithilfe des **Impf-Guides zur persönlichen Impfempfehlung** für dich – aber natürlich auch für dein/e Kind/er und Personen in deinem Umfeld – hier herausfinden:

<https://www.zusammengegencorona.de/impfen/>

Antworten auf häufig gestellte Fragen zur COVID-19-Schutzimpfung findest du hier:

<https://www.rki.de/covid-19-faq-impfen>



5

Infektionen behandeln lassen und wissen, wo es Hilfe gibt

Bei einer Infektion solltest du den Krankheitsverlauf gut beobachten. Wenn die Symptome stärker werden, nimm Kontakt zu deiner Hausarztpraxis auf. Wenn diese geschlossen ist, wende dich an den ärztlichen Bereitschaftsdienst (Tel.: 116117).

Wenn du ein **erhöhtes Risiko für eine schwere Erkrankung** hast, besprich mit deiner Hausarztpraxis schnellstmöglich den Einsatz antiviraler Arzneimittel (dies gilt sowohl für COVID-19 als auch für die Grippe).

