

# Verhaltensregeln und -empfehlungen zum Schutz vor dem Coronavirus im Alltag und im Miteinander

Schützen Sie sich und andere!



## Privates Umfeld und Familienleben

- ▶ Bleiben Sie, so oft es geht, zu Hause. Vermeiden Sie insbesondere die persönlichen Begegnungen mit älteren 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 im Haushalt lebenden Personen.
- ▶ Gehen Sie möglichst selten einkaufen und vor allem dann, wenn die Geschäfte weniger voll sind. Halten Sie bitte auch in den Geschäften den aktuell gebotenen Abstand zu anderen Personen ein. Alternativ bietet sich auch die Nutzung von Abhol- und Lieferservices an.
- ▶ Wenn Sie zum Spaziergehen oder Sporttreiben (z. B. Joggen) nach draußen gehen, bewegen Sie sich maximal mit einer weiteren Person. Wahren Sie auch hier strikt die Abstandsregel.
- ▶ **Helfen Sie denen, die Hilfe benötigen!** Versorgen Sie ältere, chronisch kranke Angehörige oder Nachbarn und alleinstehende und hilfsbedürftige Menschen mit Lebensmitteln und Dingen des täglichen Bedarfs. Betreten Sie nicht die Wohnung, sondern übergeben Sie Einkäufe an der Tür bzw. stellen Sie diese dort ab.
- ▶ Organisieren bzw. besuchen Sie keine privaten Treffen, ob bei sich oder bei anderen zu Hause (z. B. Geburtstagsfeiern, Spielverabredungen für Kinder- oder Filmabende). Diese Freizeitbeschäftigungen können aktuell nur mit den im Haushalt lebenden Personen durchgeführt werden. Nur so kann das Ziel, die Ansteckungen einzudämmen, auch gelingen.
- ▶ Scheuen Sie sich nicht, bei Bedarf auch telefonische Angebote wie die Telefonseelsorge oder andere Krisendienstleistungen 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.**





## 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 Berührungen wie z. B. Begrüßung durch Händeschütteln.
- ▶ Organisieren Sie Ihre Arbeitsabläufe so, dass Sie möglichst wenig Kontakt zu Ihren Kolleginnen und Kollegen haben, z. B. im Büro oder auch in Pausen.
- ▶ Arbeiten Sie, wenn möglich, einzeln oder in kleinen festen Teams (z. B. im Büro oder auf Baustellen).
- ▶ Teilen Sie Arbeitsplätze oder Gegenstände (z. B. Tastaturen) möglichst nicht mit anderen Personen. Ist dies nicht möglich, reinigen Sie Ihren Arbeitsplatz gründlich und insbesondere beim Verlassen oder bei Dienstantritt. Im Einzelfall kann eine Desinfektion erforderlich sein, wenn z. B. der Arbeitsplatz von einer erkrankten Person genutzt wurde.
- ▶ Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten möglichst allein (z. B. im Büro) ein.
- ▶ Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie krank sind, und kurieren Sie sich aus!



## 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.
- ▶ Falls Sie auf den öffentlichen Nahverkehr angewiesen sind, müssen Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung tragen. Dies wird in allen Bundesländern Pflicht. Weitere Hinweise zum Tragen von Mund-Nasen-Bedeckungen finden Sie hier:  
<https://www.infektionsschutz.de/fileadmin/infektionsschutz.de/Downloads/Merkblatt-Mund-Nasen-Bedeckung.pdf>
- ▶ Verzichten Sie möglichst auf Reisen – auch innerhalb Deutschlands.



## Öffentliches Leben

- ▶ Halten Sie sich im öffentlichen Raum maximal mit einer weiteren Person oder im Kreis der Angehörigen Ihres eigenen Hausstands auf.
- ▶ 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. Viele Einrichtungen bieten aktuell die telefonische Bearbeitung von Anliegen an.



Bitte informieren Sie sich auch zu möglichen regionalen bzw. lokalen Maßnahmen, die zu beachten sind.



Auf dem Merkblatt **Virusinfektionen – Hygiene schützt!** finden Sie die wichtigsten Tipps, wie Sie sich durch einfache Hygieneregeln vor dem Coronavirus schützen können. Weitere Informationen sowie aktuelle FAQ zum neuartigen Coronavirus finden Sie auf den Internetseiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) und [www.bzga.de](http://www.bzga.de).



Bundesamt  
für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung