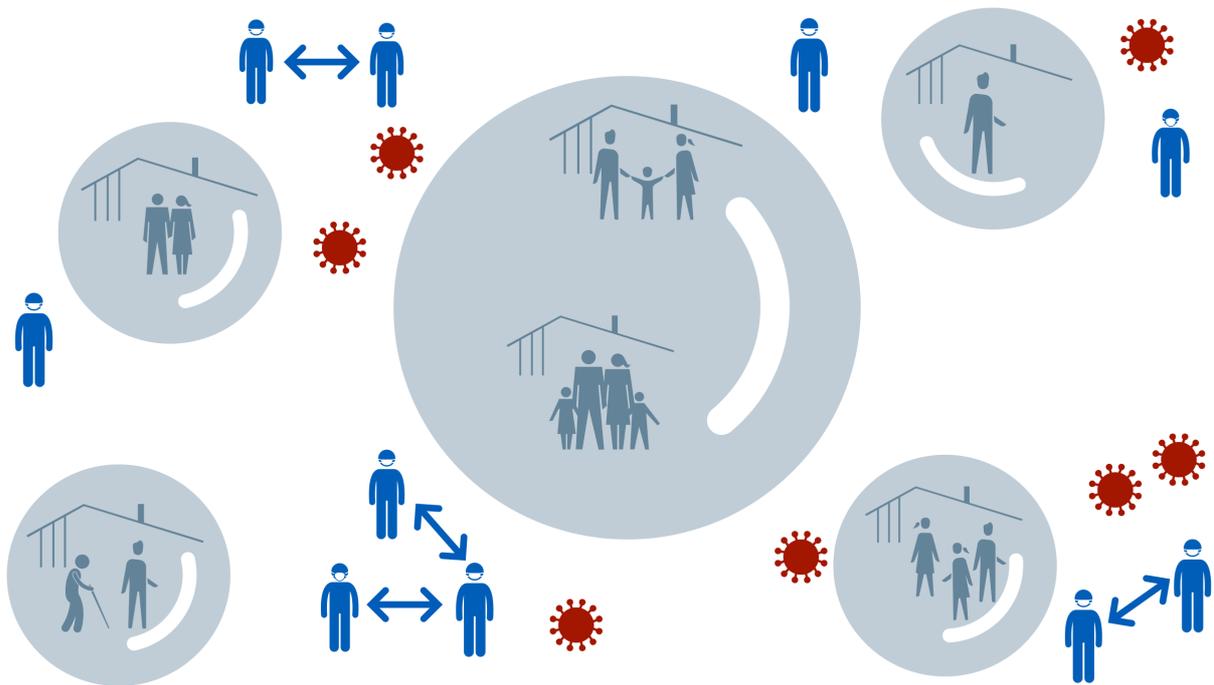
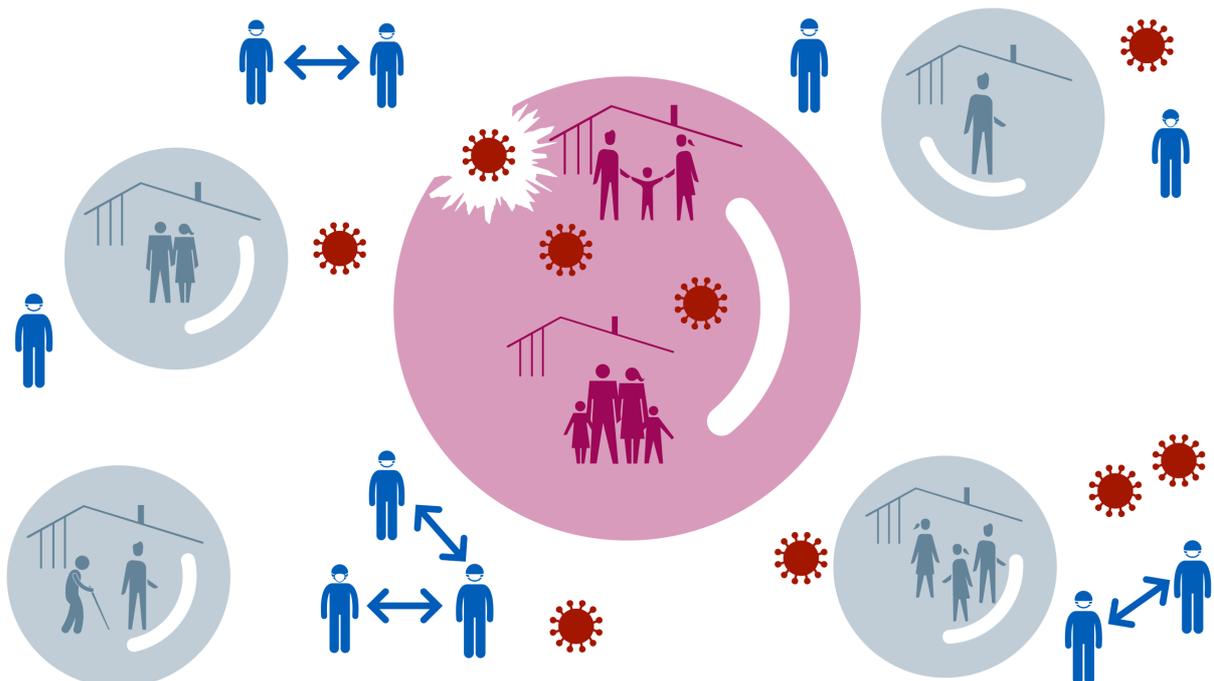




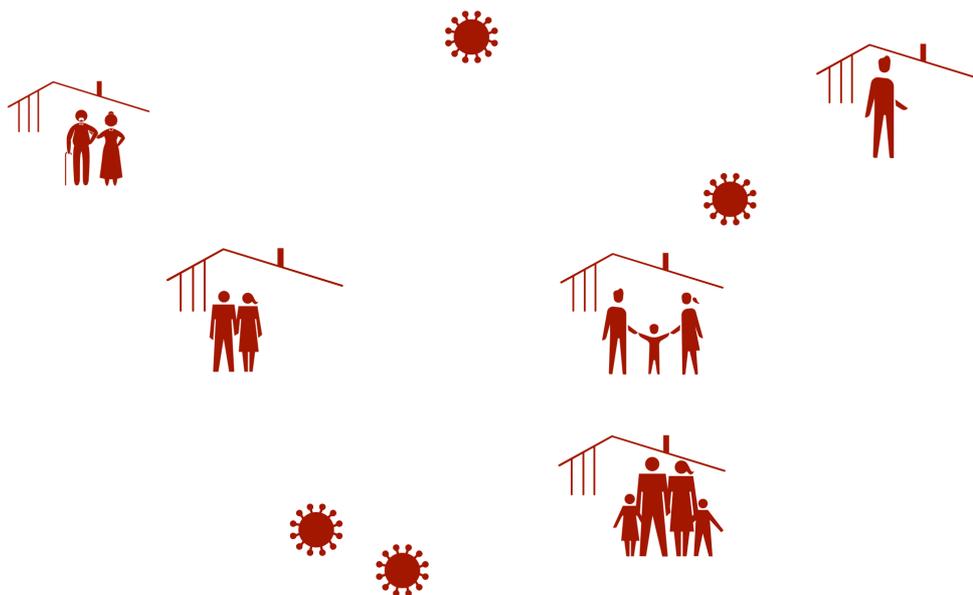
Die **AHA+L+A-Regeln** gelten immer außerhalb der eigenen sozialen Blase, also auch bei Treffen von Freunden und Familienmitgliedern, die nicht innerhalb der eigenen sozialen Blase sind, um das Ansteckungsrisiko gering zu halten.



Hat sich z.B. eine Familie angesteckt und dies aufgrund fehlender Symptome nicht erkannt, ist das Infektionsrisiko für Menschen außerhalb der Blase eher gering, wenn die Familie in ihrer sozialen Blase bleibt. Wird die Blase durchbrochen und das Virus nach außen getragen, kann sich das Virus verbreiten.



Wir gehen arbeiten, müssen zum Arzt, die Kinder müssen zur Schule und in den Kindergarten, wir kaufen ein und fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Mancher Kontakt lässt sich schwer vermeiden, doch durch die vielen Kontakte, die man teilweise nicht aktiv wahrnimmt, besteht das Risiko sich anzustecken. Wenn sich die Menschen über die Feiertage auch außerhalb ihrer eigenen sozialen Blase treffen, ist das Risiko hoch, dass sich das Virus verbreiten kann.



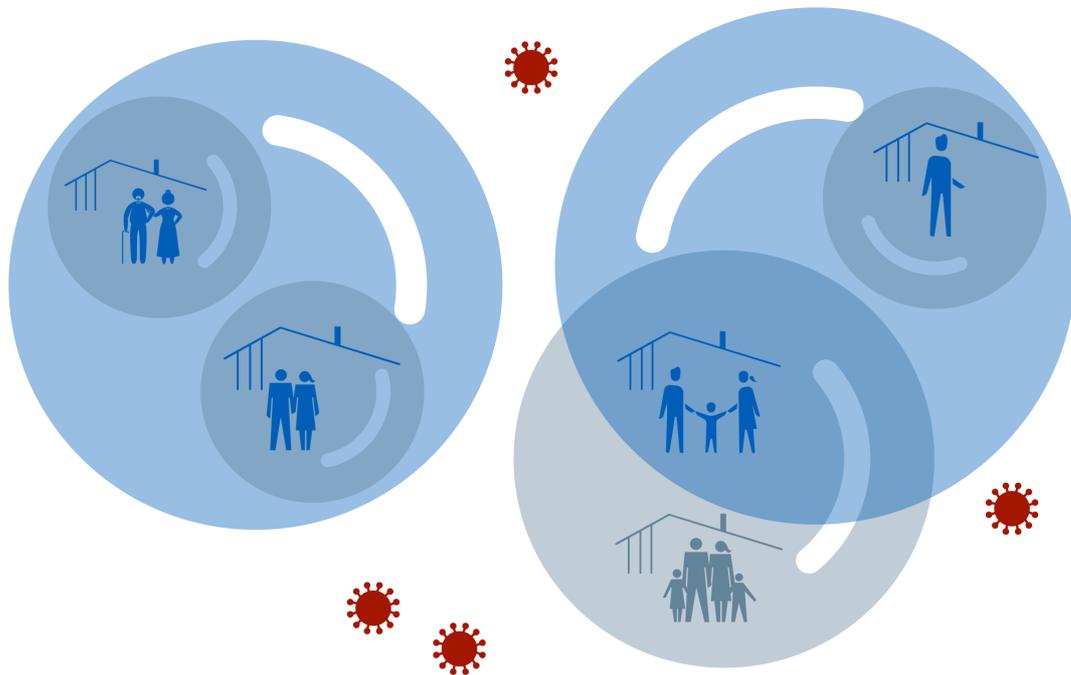
Eine Maßnahme, die das Infektionsrisiko gering hält, ist die **VORQUARANTÄNE**: Alle die sich zu den Feiertagen außerhalb ihrer sozialen Blase treffen wollen, sondern sich vorher für 10 Tage ab, um jede Möglichkeit einer Infektion zu vermeiden.



*Vorquarantäne*



So sinkt das Risiko, andere über die Feiertage anzustecken.



Über die Feiertage bleiben wir mit Familie und Freunden in unserer sozialen Blase, denn eine Vermischung der Blasen durch Reisen und Besuche macht es dem Virus einfach, sich zu verbreiten. Denn dann werden unsere undichten Blasen schnell Teil des gesamten Infektionsgeschehens.

Um uns selbst und andere zu schützen, sollten wir dieses Jahr auf Feiern, Veranstaltungen und Reisen verzichten. So bleiben wir in unserer sozialen Blase.

