**Sicherer feiern:  9 einfache Tipps für die Feiertage**

Das Coronavirus hat unseren Alltag stark verändert. Gemeinsam haben wir uns immer wieder auf die neue Lebenssituation eingestellt – und werden dies wahrscheinlich auch im nächsten Jahr immer wieder tun.

Nun stehen die Feiertage vor der Tür. Aufgrund der hohen Fallzahlen müssen wir besonders vorsichtig sein, damit wir uns und unsere Mitmenschen vor dem Virus schützen. Das Wichtigste dabei: Wir müssen weiterhin die AHA+L-Regeln einhalten und die Corona-Warn-App nutzen. Einige von uns werden über die Feiertage arbeiten, doch viele haben frei. „Sicherer feiern“ ist das Motto der nächsten Tage. Dafür haben wir für den Jahresendspurt und für die Zeit danach 9 Tipps zusammengestellt. Denn Gesundheit ist und bleibt das wertvollste Geschenk.

Symptome? Daheim bleiben!

- Wenn ich Erkältungssymptome habe oder mich nicht gut fühle, bleibe ich zu Hauseund telefoniere oder chatte mit meinen Liebsten, anstatt mich mit ihnen zu treffen.

Mit Abstand zeige ich Zuneigung

- Wenn ich mich mit anderen treffe, bin ich mir bewusst: auch bei Freunden und Verwandten kann ich mich anstecken. Ich halte Abstand und mache keine Ausnahme .

Frischluftfanatiker

- Wenn ich mich mit anderen treffe, dann mache ich das draußen. Auch durch das offene Fenster können wir uns unterhalten.

Kein Verwandten-, Freunde- und SpielkameradenHopping

- Wenn wir uns drinnen treffen, dann an immer (oder alternativ: wenn möglich – am besten immer) mit denselben Menschen und nicht jeden Tag mit neuen.

Ich Abstandsdame, du Lüfter - oder andersrum

- Wenn wir uns drinnen treffen, dann halten wir Abstand und legen fest, wer lüftet.

Lüften für Fortgeschrittene

- Wenn ich das Lüften übernehme, dann stelle ich mir einen Wecker, der mich alle 20 Minuten daran erinnert die Fenster für 5 Minuten ganz aufzureißen.

Lieber einen Anruf zu viel

- Wenn ich Freude schenken möchte, dann rufe ich jemanden an, der alleine ist oder sich einsam fühlen könnte, oder ich organisiere ein virtuelles Treffen.

Gemeinsam einsam

- Wenn ich mich einsam fühle, dann melde ich mich telefonisch oder virtuell bei meinen Verwandten, Freunden oder Nachbarn. Die Beratungsstellen (z.B. psychologische-coronahilfe.de) haben auch an diesen Tagen ein offenes Ohr für Sorgen.

Einer für alle in einem

- Wenn ich einkaufen gehe, kaufe ich, wenn es gewünscht und abgesprochen ist, gleich für andere mit ein – möglichst nur in einem statt in verschiedenen Geschäften, noch besser im Freien auf dem Markt. Auch Lieferdienste sind für manche eine Option, wenn der Einkauf nicht eilt.

**Beteiligte:**

* Cornelia Betsch & Team: Universität Erfurt
* Susann Fiedler, Alina Fahrenwaldt, Rima-Maria Rahal: MPI zur Erforschung von Gemeinschaftsgütern
* Gerd Gigerenzer: MPI für Bildungsforschung
* Ralph Hertwig, Nadine Fleischhut, Anastasia Kozyreva, Stefan Herzog: ARC, MPI für Bildungsforschung
* Mirjam Jenny, Esther-Maria Antão, Ines Lein: Robert Koch-Institut
* Pia Lamberty: Universität Mainz
* Jutta Mata: Universität Mannheim
* Felix Rebitschek: Harding-Zentrum für Risikokompetenz, Uni Potsdam
* Nora Szech: Karlsruher Institut für Technologie
* Gert Wagner, Nico Siegel: Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung (DIW)