



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 wahrscheinlich dies 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.



Wenn ich Erkältungssymptome habe, bleibe ich zu Hause, telefoniere oder chatte mit meinen Liebsten, anstatt mich mit ihnen zu treffen.



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

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



Wenn wir uns drinnen treffen, dann an mehreren Tagen mit denselben Menschen anstatt jeden Tag mit neuen.



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



**Ich Abstandsdame,
du Lüfter - oder
andersrum**



**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.

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



**Lieber einen
Anruf zu viel**



**Gemeinsam
einsam**

Wenn ich mich einsam fühle, dann melde ich mich telefonisch oder virtuell bei meinen Verwandten, Freunden oder Nachbarn. Auch die Beratungsstellen (z.B. [psychologische-coronahilfe.de](https://www.psychologische-coronahilfe.de)) haben an diesen Tagen ein offenes Ohr für Sorgen.

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



**Einer für alle
in einem**



Beteiligte:

Cornelia Betsch & Team: Universität Erfurt
Susann Fiedler, Alina Fahrenwaldt, Rima-Maria Rahal: Max-Planck-Institut zur Erforschung von Gemeinschaftsgütern
Gerd Gigerenzer: Max-Planck-Institut für Bildungsforschung
Ralph Hertwig, Nadine Fleischhut, Anastasia Kozyreva, Stefan Herzog: ARC, Max-Planck-Institut 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