



Sicherer feiern: 8 einfache Tipps für die Feiertage

Das Coronavirus hat unseren Alltag stark verändert. Gemeinsam haben wir uns immer wieder auf wechselnde Lebenssituationen eingestellt und werden das auch im nächsten Jahr tun.

Nun stehen die Feiertage vor der Tür. Aufgrund der hohen Zahlen von Coronainfizierten und Erkrankten sollten wir besonders vorsichtig sein und 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. Für den Jahresendspurt haben wir 8 Tipps zusammengestellt. Diese gelten auch für die Zeit danach, denn Gesundheit ist und bleibt das wertvollste Geschenk.

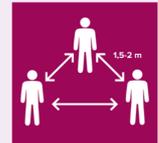


1 Symptome? Daheim!

Wenn ich Erkältungssymptome habe oder mich nicht gut fühle, dann bleibe ich zu Hause. Ich telefoniere oder chatte mit meinen Liebsten, anstatt sie zu treffen.

2 Abstand - auch bei Freunden!

Wenn ich mich mit anderen treffe, bin ich mir bewusst: Auch bei Freund*innen und Verwandten kann ich mich anstecken. Ich mache keine Ausnahme und halte genügend Abstand.



3 Treffen? Draußen!

Wenn ich mich mit anderen treffe, dann draußen. Auch durch das offene Fenster kann ich mich mit anderen unterhalten.

4 Drinnen? Nur im engen Kreis!

Wenn ich mich mit anderen drinnen treffe, dann an mehreren Tagen mit denselben Menschen anstatt jeden Tag mit neuen.



5 Wer lüftet? Und wie!

Wenn ich mich mit anderen drinnen treffe, dann halte ich Abstand und wir achten auf regelmäßiges Lüften. Ich stelle einen Wecker, der uns daran erinnert, alle 20 Minuten die Fenster für 5 Minuten weit zu öffnen.

6 Lieber einen Anruf zu viel!

Wenn ich Freude schenken möchte, dann rufe ich jemanden an, der einsam sein könnte, oder ich organisiere ein virtuelles Treffen (gesund-aktiv-aelter-werden.de/corona-covid-19/digital-in-kontakt-bleiben/).



7 Einsam? Melde dich!

Wenn ich mich einsam fühle, dann melde ich mich telefonisch oder virtuell bei Verwandten, Freund*innen oder Nachbar*innen. Die Beratungsstellen haben immer ein offenes Ohr für Sorgen (z.B. psychologische-coronahilfe.de, telefonseelsorge.de).

8 Einkaufen? Einer für alle in einem!

Wenn ich einkaufen gehe, kaufe ich für andere mit ein, möglichst alles im selben Geschäft. Am besten kaufe ich draußen auf dem Markt oder bestelle per Lieferdienst.



Beteiligte:

Cornelia Betsch: 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
 Nico Siegel: infratest dimap

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
 Heidrun Thaiss, Annett Bornhäuser, Michaela Goecke, Lydia Lamers: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
 Gert Wagner: Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung