**Pandemieetiquette: 8 einfache Tipps für den Alltag**

Das Coronavirus hat unseren Alltag stark verändert. Glücklicherweise können wir uns in diesem Jahr gegen COVID-19 impfen lassen! Aber aktuell stehen wir am Anfang der 3. Welle. Wir müssen jetzt besonders vorsichtig sein und uns und unsere Mitmenschen vor dem Virus schützen. Unser Verhalten gemäß der Pandemieetiquette ist unser mächtigstes Mittel. Mit unserer Umsicht schützen wir uns alle – alte Menschen, Kinder und alle dazwischen. Jedes Mal, wenn wir das Virus aktiv bremsen, kommen wir gemeinsam einen Schritt weiter. Neben dem Beherzigen aller Verhaltensempfehlungen bleibt AHA wichtig: Abstand halten, Hygieneregeln befolgen, Alltag mit Maske (enganliegend über Mund und Nase)!

Symptome? Daheim, mit ärztlichem Rat!

- Wenn ich Symptome\* habe oder ich mich nicht gut fühle, dann bleibe ich zu Hause. Ich lasse mich mich telefonisch beraten (116117, Hausärzt\*in, behandelnde Ärzt\*in, Fieberambulanzen), frage nach einem Test und folge den ärztlichen Anweisungen. Ich gehe nicht arbeiten und telefoniere oder chatte mit meinen Liebsten, anstatt sie zu treffen.

Positiv getestet? Weitersagen!

- Wenn mein PCR-, Schnell- oder Selbsttest positiv ausfällt, gebe ich meinem privaten und beruflichen Umfeld sofort Bescheid. Ich benachrichtige möglichst alle, die ich kürzlich getroffen habe. Wenn mein Schnell- oder Selbsttest positiv war, lasse ich dies mit einen PCR-Test überprüfen.

Heute virusfrei? Morgen auch!

- Wenn mein Schnell- oder Selbsttest negativ ausfällt, halte ich mich trotzdem an die AHA-Regeln. So bleibe ich virusfrei und stecke, falls der Test falsch lag, keinen an.

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.

Treffen? Draußen!

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

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.

Freizeit? Zu Hause!

- Wenn ich frei habe, bleibe ich zu Hause anstatt zu reisen. Damit verhindere ich, dass ich das Virus in andere Gebiete trage oder es zurück nach Hause bringe – auch keine neue Virusvariante.

Impfen? Ärmel hoch!

- Wenn mir eine Impfung angeboten wird, lasse ich mich impfen. Alle zugelassenen Impfstoffe schützen mich vor COVID-19 und helfen, die Pandemie zu bekämpfen.

\*Symptomliste:

Unter anderem: Allgemeine Schwäche, Husten, erhöhte Temperatur oder Fieber, Kurzatmigkeit, Verlust des Geruchs-/Geschmackssinns, Schnupfen, Halsschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen, allgemeine Schwäche