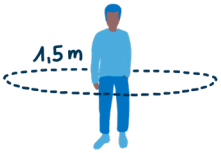
Verhaltenstipps für das Frühjahr 2022

Im Frühjahr findet das Leben wieder vermehrt draußen statt. Das macht es dem Virus schwerer, sich zu verbreiten. Um Ansteckungen in Innenräumen zu verhindern, empfiehlt das RKI die Hygienemaßnahmen (AHA+A+L) weiterhin einzuhalten. Das gilt auch für Geimpfte und Genesene.



Abstand

Hygiene

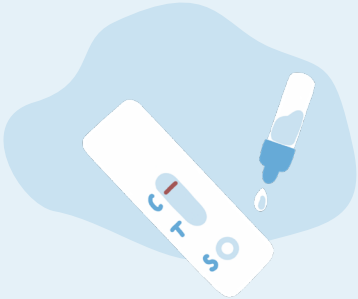
Alltag mit Maske

Corona-Warn-**A**pp

Lüften

1 Symptome? Daheim bleiben!

Bei **Symptomen*** solltest du zuhause bleiben und Kontakte meiden– auch wenn dein Schnelltest negativ ist. Melde dich bei deiner Hausärztin/deinem Hausarzt und lass dich in der Praxis testen, auch wenn du geimpft oder genesen bist. [1] Schwere Symptome außerhalb der Praxisöffnungszeiten? Ärztlichen Bereitschaftsdienst anrufen (116 117)!



* Unter anderem: Schnupfen, Halsschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen, Husten, erhöhte Temperatur oder Fieber, Kurzatmigkeit, Verlust des Geruchs-/Geschmackssinns, allgemeine Schwäche.
Achtung, Geimpfte haben oft nur sehr leichte Symptome und können dennoch infiziert sein und andere anstecken!

2 Test positiv? Weitersagen!

Wenn du dich testest und dein Testergebnis positiv ausfällt, gib deinem privaten und beruflichen Umfeld sofort Bescheid. Benachrichtige jede Person, die du bis zu 2 Tage vor Symptombeginn oder positivem Test getroffen hast (z. B. über Teilen des Testergebnisses in der Corona-Warn-App) und meide alle Kontakte.

Achtung: Gehörst du zu einer Risikogruppe für einen schweren Velauf, bespreche mit deiner Ärztin/deinem Arzt die Möglichkeit einer frühzeitigen Therapie. [2]

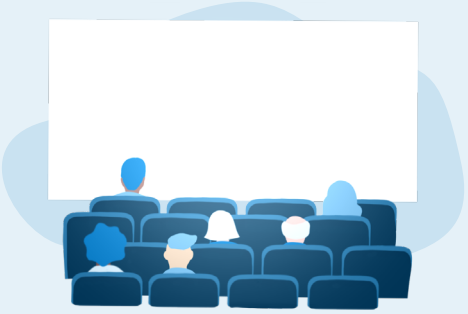
3 Kontakt zu Risikogruppen? Nur geimpft oder genesen und mit negativem Testergebnis und ohne Symptome!

Wenn du Symptome hast, solltest du besonders auf den Kontakt mit Personen mit hohem Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf (z. B. ältere Menschen oder Menschen mit Vorerkrankungen) verzichten. **Personen mit hohem Risiko sollten unbedingt selbst vollständig geimpft sein** und nur Kontakt zu symptomfreien Geimpften oder Genesenen mit negativem, tagesaktuellem Testergebnis haben. In einigen Einrichtungen z. B. in Krankenhäusern oder Pflegeeinrichtungen bleibt die Testpflicht bestehen.

Stand: 30.03.2022

4 Drinnen unter vielen? Die Maske tragen!

In einigen Bereichen des öffentlichen Lebens wird die Maskenpflicht wegfallen. Dennoch empfehlen wir, die Maske weiterhin zu tragen und den Abstand wo immer möglich einzuhalten, damit du und deine Mitmenschen vor einer Ansteckung geschützt seid. Dies ist besonders wichtig in Innenräumen unter vielen Menschen, z. B. bei einem Besuch im Kino.



5 Treffen? Wenn möglich nach draußen verlegen!

In Innenräumen ist das Ansteckungsrisiko besonders hoch, insbesondere, wenn keine Masken getragen werden, nicht ausreichend gelüftet wird, viele Personen zusammentreffen und die Inzidenzen hoch sind. Besser ist es, Treffen nach draußen zu verlegen. Solltest du dich dennoch für längere Zeit in einem Innenraum befinden, checke mit der Corona-Warn-App ein.

6 Noch immer nicht geimpft? Die Impfung schützt vor schwerer Erkrankung!

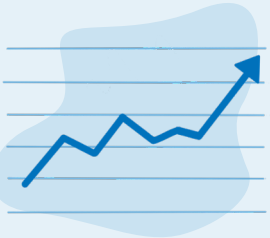
Eine Impfung ist der beste Schutz vor schwerer Erkrankung. Erste Studien deuten auch auf den Schutz vor gesundheitlichen Langzeitfolgen hin (Long COVID/Post-COVID). Wenn du bereits geimpft oder genesen bist, lässt du dir am besten entsprechend der STIKO-Empfehlung eine Auffrischimpfung geben. [3] Wenn du über 70 Jahre alt bist, schütze dich mit einer zweiten Auffrischimpfung.

7 Ist dein Umfeld geschützt? Über die Impfung sprechen und bei Impfterminen unterstützen!

Auch dein Umfeld soll vor schweren Erkrankungen geschützt sein: Personen in deinem Umfeld kannst du an die Impfung oder Auffrischimpfung erinnern, bei der Buchung von Impfterminen unterstützen und zu Impfterminen begleiten. Mit Personen, die noch unentschlossen sind, kannst du verständnisvoll über die Impfung sprechen (z. B. über bestehende Ängste und Sorgen und den Nutzen der Impfung). [4]

8 Fallzahlen? Weiter im Blick behalten!

Regional können strengere Infektionsmaßnahmen (Hotspot-Schutzmaßnahmen) getroffen werden, wenn die Fallzahlen auf eine drohende Überlastung des Gesundheitssystems hindeuten. [5] Deswegen behalte das aktuelle Infektionsgeschehen in deiner Umgebung weiterhin im Blick und reduziere bei hohen Fallzahlen deine Kontakte. Das geht z. B. durch Arbeiten im Home-Office anstatt im Großraumbüro oder durch das Vermeiden großer Menschenansammlungen, z. B. in vollen Clubs oder Restaurants.



9

Corona-Blues?

Wenn du mit einer COVID-19-Infektion zuhause bist und dich von anderen isolierst, solltest du auf deine psychische Gesundheit achten. Wenn dein Gesundheitszustand es zulässt, kann es dir helfen, den Tag mit Aktivitäten zu strukturieren, z. B. ein Buch zu lesen, Hobbies nachzugehen oder neue auszuprobieren und mit Freunden/Familie in Kontakt zu bleiben (z. B. per Videocall). [6]

10

Verdacht auf Long COVID? Hilfe suchen!

Wenn die Symptome mehr als vier Wochen nach einer COVID-19-Erkrankung weiter anhalten oder neue Symptome auftreten, melde dich bei deiner Hausärztin/deinem Hausarzt. Die Symptome können gelindert werden! Sei dir als Arbeitgeber oder Kollege/Kollegin darüber bewusst, dass COVID-19-Symptome auch nach der akuten Erkrankung anhalten können.

Achtung: Auch junge, gesunde Menschen mit mildem oder asymptomatischem Verlauf können unter gesundheitlichen Langzeitfolgen leiden! [7]

Quellen und weitere Informationen

[1] Nationale Teststrategie: www.rki.de/covid-19-teststrategie
[2] Risikogruppen: www.rki.de/covid-19-risikogruppen
[3] FAQ zum Impfen: www.rki.de/covid-19-faq-impfen
[4] Wie spreche ich über das Thema Impfen: https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/ImpfungenAZ/COVID-19/Gespraechskarten_Impfen.html
[5] Änderungen des Infektionsschutzgesetz: https://www.bundestag.de/dokumente/textarchiv/2022/kw11-de-infektionsschutzgesetz-881856
[6] Quarantäne/Isolations-Tipps: https://www.zusammengegencorona.de/informieren/psychisch-stabil-bleiben/erwachsene/eine-quarantaenezeit-meistern/
[7] Long-COVID: https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste_Gesundheitliche_Langzeitfolgen.html

Wie spreche ich am besten über das Thema Impfen?

Das Thema Impfen ist oft nicht einfach. Daher hat das RKI gemeinsam mit der Uni Erfurt und Uni Bristol Gesprächskarten entwickelt, die euch dabei unterstützen sollen, ein respektvolles Gespräch über Impfungen zu führen und Fehlinformationen aufzudecken.