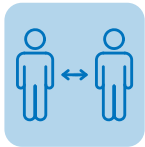




# Sicher durch den Winter

Die sehr ansteckende Delta-Virusvariante hat sich durchgesetzt und im Winter findet das Leben wieder vermehrt in Innenräumen statt. Es sind nicht genügend Personen geimpft, um viele schwere Erkrankungen und damit eine erhebliche Belastung des Gesundheitssystems in der vierten Welle zu verhindern. Das RKI empfiehlt daher die Aufrechterhaltung der Hygieneregeln und Maßnahmen (AHA+A+L) zunächst bis **zum Frühjahr 2022, auch unter Geimpften und Genesenen, und auch unter 2G- oder 3G-Regelungen.**<sup>[1]</sup> Unser Verhalten hat einen entscheidenden Einfluss auf die Zahl der Infektionen.



Abstand

+



Hygiene

+



Alltag mit Maske

+



Corona-Warn-App

+



Lüften

1

## Vor schwerer Erkrankung geschützt? Impfen lassen!

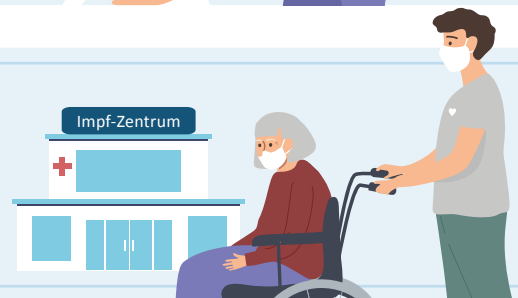
Eine Impfung ist der beste Schutz vor einer Infektion, vor schweren Erkrankungen und vor Langzeitfolgen (LongCOVID/PostCOVID). Wenn ich bereits geimpft oder genesen bin, lasse ich mir entsprechend der STIKO-Empfehlung eine Auffrischungs-Impfung geben.<sup>[2]</sup>



2

## Ist mein Umfeld geschützt? Bei Impfterminen unterstützen!

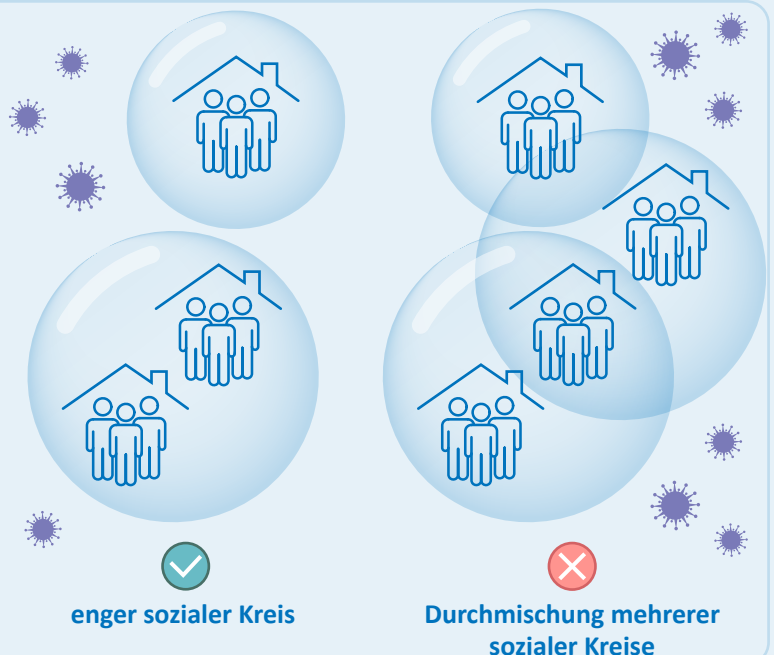
Auch mein Umfeld soll vor schweren Erkrankungen geschützt sein: Personen in meinem Umfeld kann ich an die Impfung oder Auffrischungsimpfung erinnern, bei der Buchung von Impfterminen unterstützen und zu Impfterminen begleiten.



3

## Kontakte? So gut wie möglich reduzieren!

Ich reduziere alle nicht notwendigen Kontakte, beispielsweise durch die Rückkehr ins Home-Office und durch Treffen nur im engen sozialen Kreis, d.h. ich treffe wiederholt dieselben Leute in kleineren Runden und meide Kontakte über den engen Kreis (z.B. 2 Haushalte) hinaus. Wenn sich die Kontakte über alle Kreise hinweg mischen, ist das Risiko hoch, dass das Virus sich verbreiten kann.

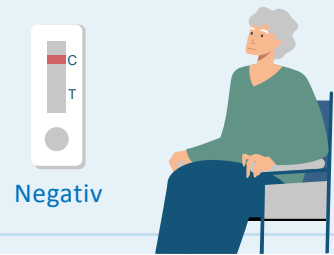




4

### Kontakt zu Risikogruppen? Nur geimpft oder genesen und mit negativem Testergebnis!

Innerhalb des engen Kreises gilt: Personen mit hohem Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf (z.B. ältere Menschen oder Menschen mit Vorerkrankungen<sup>[3]</sup>) sollten unbedingt selbst geimpft sein und nur Kontakt zu Geimpften oder Genesenen mit negativem tagesaktuellem Testergebnis haben.



5

### Symptome? Daheim bleiben!

Bei Symptomen\* bleibe ich zuhause und meide Kontakte. Ich melde mich bei dem Hausarzt/der Hausärztin und lasse mich in der Praxis testen, auch wenn ich geimpft oder genesen bin.<sup>[3]</sup> Schwere Symptome außerhalb der Praxisöffnungszeiten? Ärztlichen Bereitschaftsdienst anrufen (116117)!

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



6

### Test positiv? Weitersagen!

Wenn ich mich teste (z.B. vor Kontakt zu Risikogruppen) und mein Testergebnis positiv ausfällt, gebe ich meinem privaten und beruflichen Umfeld sofort Bescheid, benachrichtige alle, die ich kürzlich getroffen habe (z.B. über Teilen des Testergebnisses in der Corona-Warn-App) und meide alle Kontakte. Einen positiven Schnelltest lasse ich durch einen PCR-Test überprüfen.<sup>[3]</sup> Achtung: Selbst mit einem negativen Testergebnis muss ich mich weiterhin an die Schutzmaßnahmen halten.<sup>[5]</sup>

Gehören Sie zu einer Risikogruppe für einen schweren Verlauf, besprechen sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin die Möglichkeit einer frühzeitigen Therapie.<sup>[4]</sup>



7

### Veranstaltungen in Innenräumen? Am besten meiden!

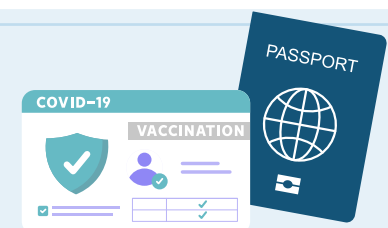
Vor allem in Innenräumen ist das Ansteckungsrisiko besonders hoch. Ich meide Veranstaltungen und Zusammenkünfte in Innenräumen außerhalb meines engen Kreises so gut wie möglich, insbesondere wenn die Hygieneregeln und Maßnahmen AHA+A+L nicht eingehalten werden, oder die Test- und Impfzertifikate nicht überprüft werden. Sollte ich mich dennoch für längere Zeit in einem Innenraum befinden, checke ich mit der Corona-Warn-App ein.<sup>[5]</sup>



8

### Unterwegs? Einreisebedingungen beachten!

Weniger Reisen hilft, der Ausbreitung des Virus entgegenzuwirken. Wenn ich dennoch aus dem Ausland nach Deutschland einreise, beachte ich die Einreisebestimmungen: Für alle ab 12 Jahren besteht eine Nachweispflicht über einen Impf-, Genesenen- oder Testnachweis.<sup>[6]</sup>



#### Quellen und weiterführende Informationen

- [1] ControlCOVID-Plan des RKI: [www.rki.de/control-covid](http://www.rki.de/control-covid)  
 [2] FAQ zum Impfen: [www.rki.de/covid-19-faq-impfen](http://www.rki.de/covid-19-faq-impfen)  
 [3] Nationale Teststrategie des RKI: [www.rki.de/covid-19-teststrategie](http://www.rki.de/covid-19-teststrategie)  
 [4] Risikogruppen: [www.rki.de/covid-19-risikogruppen](http://www.rki.de/covid-19-risikogruppen)

- [5] Flyer: Welches Risiko gehe ich bei einem Besuch einer 2G- oder 3G-Veranstaltung diesen Herbst/Winter ein? [www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Downloads/Flyer-2G3G.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Downloads/Flyer-2G3G.html)

- [6] Einreisebedingungen: [www.rki.de/covid-19-risikogebiete](http://www.rki.de/covid-19-risikogebiete)