

# Wie viel Abstand ist nötig?

Indem wir Abstand halten, bremsen wir Corona (Covid-19)

## Für enge Kontaktpersonen und Reiserückkehrende mit QUARANTÄNEPFLICHT

- Gehen Sie nicht in die Schule oder zur Arbeit.
- Nutzen Sie keine öffentlichen Verkehrsmittel.
- Besuchen Sie andere nicht und empfangen Sie keinen Besuch bei sich zu Hause.
- Sie können draußen Spaziergänge machen, halten Sie aber 2 m Abstand zu anderen.
- Lassen Sie andere für Sie einkaufen.
- Falls dies nicht möglich ist, können Sie dringendste Besorgungen erledigen, halten Sie aber Abstand und tragen Sie Mund-Nasen-Schutz.
- Halten Sie sorgfältig Abstand zu anderen Erwachsenen und älteren Kindern im Haushalt.
- Die anderen Haushaltsangehörigen sind in der Regel nicht in Quarantäne.  
Sie sollten sich sofort und nach 7 Tagen testen lassen.
- Begeben Sie sich in Isolierung und lassen Sie sich testen, falls Sie Symptome einer Atemwegsinfektion entwickeln.
- Bei einem positiven Test müssen Sie sich in häusliche Isolierung begeben.

## Hinweise für die gesamte Bevölkerung

- Achten Sie auf eine gute Handhygiene und die Husten-Regeln.
- Mit Ihren engsten Freunden und Ihren Angehörigen können Sie wie gewohnt umgehen.
- Halten Sie größeren Abstand zu anderen als Ihren engsten Freunden und nächsten Angehörigen, mindestens 1 Meter.
- Falls Sie Symptome von Covid-19 entwickeln, müssen Sie zu Hause bleiben und sich testen lassen.

## Bei nachgewiesener oder wahrscheinlicher Covid-19-Infektion oder bei HÄUSLICHER ISOLIERUNG

- Sie dürfen Ihr Haus/Ihre Wohnung nicht verlassen.
- Halten Sie sich vollständig von den anderen Haushaltsangehörigen fern.
- Nutzen Sie, wenn möglich, ein eigenes Zimmer oder Badezimmer.
- Oberflächen häufig reinigen.
- Einkäufe müssen von anderen übernommen werden.
- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, wie Sie Ihren Gesundheitszustand beobachten sollten.
- Die anderen Haushaltsangehörigen sind in Quarantäne.