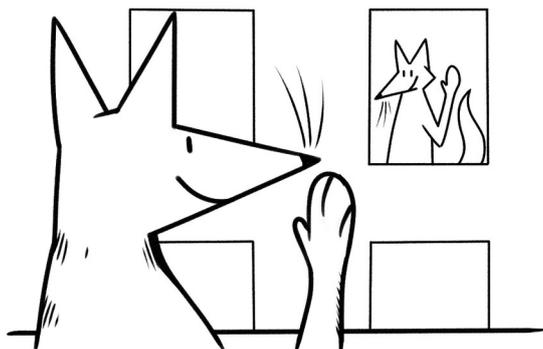




1. Soziale Verantwortung **Du musst davon ausgehen, dass Du infiziert bist und Andere anstecken kannst!**

Es geht nicht nur um Dich. Du kannst zwei Wochen infiziert sein und dann schon Andere anstecken, ohne krank zu werden. COVID-19 verläuft oft mit milden und manchmal ohne Symptome. Es gibt nicht genug Tests.



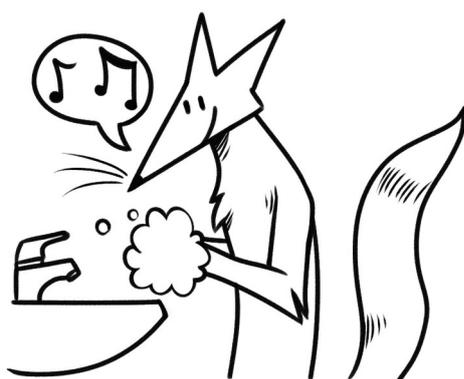
2. Soziale Distanz / „Social Distancing“ **Bleib Zuhause: Vermeide alle nicht notwendigen Kontakte!**

Keine Einkäufe oder Treffen mit Anderen, die nicht sein müssen. Auch Familienmitglieder sollten sich nicht sehen, wenn sie nicht zusammen wohnen – besonders Großeltern. Damit niemand vereinsamt, ruft Euch regelmäßig an und schreibt Euch online im Internet!



3. Selbstversorgung **Muss ich raus? Nicht ohne Plan!**

Du brauchst Essen. Kaufe sorgfältig und selten ein: Plane für zwei Wochen (falls Du in Quarantäne musst). Überlege, was Du brauchst, aber kaufe nicht mehr. Zahle nicht mit Bargeld. Spare unnötige Wege, erledige so viel es geht auf einmal. Halte Abstand von jedem (möglichst 2 Meter)!



4. Hygiene **20 Sekunden Händewaschen, wenn man draußen war!**

Jedes Mal, wenn Du draußen unterwegs warst und wieder rein kommst oder wenn Du Kontakt mit Menschen von außerhalb Deiner Wohnung hattest:
Pfoten waschen – mit Seife!
Desinfiziere Türgriffe und ähnliche Gegenstände täglich.



5. „Nies-Etikette“ **Husten und niesen nur in Armbeuge oder Taschentuch!**

Wenn Du niesen oder husten musst, auch wenn Du Dich nicht krank fühlst, achte darauf, die Armbeuge – nicht die Hände! – oder ein Taschentuch zu benutzen. Das Taschentuch musst Du sofort entsorgen. Nichts anhusten: Der Virus kann auf Oberflächen bis zu drei Tage überleben!