

Lassen Sie das Virus nicht auf Reisen gehen.

Mit im Gepäck und immer dabei: die AHA-Formel aus Abstand, Hygiene und Alltagsmaske.

Mit diesen drei Grundregeln können Sie helfen, sich selbst und andere vor Ansteckung mit dem neuartigen Coronavirus zu schützen – nicht nur zuhause, sondern auch unterwegs.

Halten Sie mindestens **1,5 m Abstand** zu anderen Personen und vermeiden Sie Berührungen, wenn Sie andere Menschen begrüßen. Sollten Sie husten oder niesen müssen, drehen Sie sich am besten weg. Niesen und husten Sie in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch, das Sie danach entsorgen.

Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife.

An vielen Orten sollten Sie einen Mund-Nasen-Schutz – eine sogenannte **Alltagsmaske** – tragen, um sich und andere zu schützen. Dies gilt vor allem für öffentliche Bereiche, wo Sie Kontakt mit anderen haben und die Abstandsregel nicht immer einhalten können, z. B. beim Einkaufen und im Nah- und Fernverkehr. Bitte erkundigen Sie sich nach den geltenden Maßnahmen der jeweiligen Regionen.

Sollten bei Ihnen unterwegs erste Krankheitsanzeichen wie Husten, Schnupfen, Halskratzen oder Fieber auftreten, vermeiden Sie alle unnötigen Kontakte zu weiteren Personen. Informieren Sie sich vor Ort telefonisch bei medizinischen Einrichtungen oder beim ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der **Telefonnummer 116 117** (gilt nur innerhalb Deutschlands) und besprechen Sie das weitere Vorgehen.



Bundesministerium
für Gesundheit

**Mehr Informationen unter
ZusammenGegenCorona.de**

AHA
Abstand + Hygiene
+ Alltagsmaske