

# Alltag in Zeiten von Corona: Mit der **AHA-Formel** sich und andere schützen



In der Coronavirus-Pandemie ist die Zahl der Neuinfektionen derzeit auf hohem Niveau.  
**Umso wichtiger ist es, sich und andere zu schützen.**



**A**

**Abstand halten**



**H**

**Hygiene beachten**



**A**

**Alltagsmaske tragen**

Die bisherigen Erfolge sind wichtigen Infektionsschutzmaßnahmen zu verdanken, die gemeinsam umgesetzt wurden. Was Sie auch weiterhin beachten sollten, um sich und andere zu schützen, fasst die AHA-Formel zusammen. AHA bedeutet dabei: Abstand halten – Hygiene beachten – Alltagsmaske (Mund-Nasen-Bedeckung) tragen.



Die wichtigsten Hygienetipps fasst das Merkblatt **Virusinfektionen – Hygiene schützt!** zusammen. Einen Überblick über verschiedene Masken, Empfehlungen zur Handhabung von Mund-Nasen-Bedeckungen und Hinweise, welche Besonderheiten bei Kindern zu beachten sind, finden Sie im Merkblatt **Die Alltagsmaske richtig tragen – Praktische Tipps für die Handhabung von Mund-Nasen-Bedeckungen.**



# Abstand halten



Eine wichtige Verhaltensregel, um sich und andere vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 zu schützen, bleibt nach wie vor das Abstandhalten.

Das Coronavirus SARS-CoV-2 wird über virushaltige Tröpfchen oder Aerosole (in der Luft schwebende Tröpfchenkerne kleiner als fünf Mikrometer) übertragen. Diese werden vor allem beim Husten und Niesen versprüht, können aber auch beim Sprechen, Lachen oder Singen freigesetzt werden, noch bevor Krankheitszeichen auftreten. Die Wahrscheinlichkeit, mit virushaltigen Tröpfchen und Aerosolen in Kontakt zu kommen, ist insbesondere im Umkreis von ein bis zwei Metern um eine mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 infizierte Person erhöht. Durch Abstandhalten tragen Sie dazu bei, sich und andere vor Ansteckung zu schützen.

- Achten Sie im öffentlichen Raum auf einen Abstand von mindestens 1,5 Metern zu anderen Personen – beispielsweise auf dem Weg zur Arbeit, beim Einkaufen oder beim Spaziergang im Park.
- Wenn Sie andere Menschen begrüßen oder verabschieden, verzichten Sie auf Händeschütteln oder Umarmungen.
- Wenn Sie Krankheitszeichen haben, die auf eine COVID-19-Erkrankung hindeuten könnten, bleiben Sie zu Hause. Dies gilt auch, wenn Sie zu einer Person Kontakt hatten, bei der eine Infektion mit SARS-CoV-2 nachgewiesen wurde. Befolgen Sie in beiden Fällen die Hinweise, was bei [Verdacht auf eine Infektion mit SARS-CoV-2](#) zu tun ist.



## Besondere Abstandsregelungen

In manchen Situationen sind besondere Abstandsregeln einzuhalten, zum Beispiel bei Chorproben oder beim Sport. Bitte beachten Sie die jeweiligen Vorgaben. Die hierfür maßgeblichen Corona-Verordnungen können je nach Bundesland unterschiedlich sein. Einzelheiten finden Sie auf den Internetseiten der jeweiligen [Landesregierung](#).



# Hygiene beachten



Einfache Hygienemaßnahmen helfen, sich und andere vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 zu schützen.

Das Coronavirus SARS-CoV-2 wird vor allem über virushaltige Tröpfchen und auch Aerosole übertragen, die beim Husten und Niesen oder auch beim Sprechen, Lachen und Singen freigesetzt werden. Eine Ansteckung kann erfolgen, wenn diese von anderen eingeatmet werden. Auch wenn Krankheitserreger an die Hände gelangen, ist es möglich, dass diese weiterverbreitet werden. Eine Übertragung des Coronavirus durch verunreinigte Oberflächen ist insbesondere in der unmittelbaren Umgebung einer infizierten Person nicht auszuschließen.

Einfache Hygieneregeln tragen dazu bei, das Ansteckungsrisiko zu verringern:

- Achten Sie auf Hygiene beim [Husten und Niesen](#): Husten oder niesen Sie in ein Taschentuch und entsorgen Sie dies anschließend in einem Mülleimer. Ist kein Taschentuch griffbereit, halten Sie nicht die Hand, sondern die Armbeuge vor Mund und Nase.
- Waschen Sie sich regelmäßig die Hände mit Seife, insbesondere wenn Sie nach Hause kommen, nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten, vor der Zubereitung von Speisen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang, vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten, sowie nach Möglichkeit vor dem Anlegen und nach dem Ablegen einer Mund-Nasen-Bedeckung.
- [Gründliches Händewaschen](#) gelingt in fünf Schritten: Halten Sie die Hände unter fließendes Wasser. Seifen Sie dann die Hände rundum ein. Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein und lassen Sie sich hierfür 20 bis 30 Sekunden Zeit. Spülen Sie die Hände anschließend ab. Trocknen Sie die Hände sorgfältig.
- Vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Nase oder Augen zu berühren.
- Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten. Am besten geeignet ist Querlüften (Durchzug) mit weit geöffneten Fenstern. Aber auch ein kürzeres Öffnen eines Fensters zwischendurch trägt zu einem gesunden Innenraumklima bei.
- Achten Sie auf eine gute [Haushaltshygiene](#). Verwenden Sie hierfür haushaltsübliche tensidhaltige Wasch- und Reinigungsmittel. Der routinemäßige Einsatz von Desinfektionsmitteln wird auch während der aktuellen Corona-Pandemie weder für den Privathaushalt noch in öffentlichen Bereichen empfohlen. Für das [medizinische Umfeld](#) und bei der häuslichen Betreuung einer an COVID-19 erkrankten Person gelten jedoch besondere Hygienestandards.



# Alltagsmaske tragen



Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung im öffentlichen Leben ist ein wichtiger Baustein, um die Verbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 einzudämmen.

Mund-Nasen-Bedeckungen (Alltagsmasken) können als mechanische Barrieren dazu beitragen, die Verbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 durch virushaltige Tröpfchen zu reduzieren. Daher sind Mund-Nasen-Bedeckungen eine wichtige Ergänzung zu den Abstands- und Hygieneregeln. Dabei kann das Tragen von Alltagsmasken im öffentlichen Raum vor allem dann wirksam werden, wenn sich möglichst viele Menschen daran beteiligen.

Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung wird insbesondere in Situationen empfohlen, in denen mehrere Menschen im öffentlichen Raum für längere Zeit zusammentreffen oder die Abstandsregeln nicht zuverlässig einhalten können.

- Tragen Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung, wenn Sie im öffentlichen Raum den Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen nicht sicher einhalten können. Das gilt in der Freizeit ebenso wie am Arbeitsplatz. Besonders wichtig ist dies in geschlossenen Räumen.
- In bestimmten öffentlichen Bereichen, wie im öffentlichen Nahverkehr und beim Einkaufen, ist eine Mund-Nasen-Bedeckung Pflicht. Bitte beachten Sie die Einzelheiten sowie die weiteren Bestimmungen, die in Ihrem [Bundesland](#) gelten.
- Bitte befolgen Sie auch die Regelungen einzelner Einrichtungen und Betriebe, wie beispielsweise Arztpraxen, Restaurants oder Friseurgeschäften.
- Auch wenn Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung tragen: Halten Sie möglichst Abstand zu anderen und beachten Sie die Hygieneregeln.

