

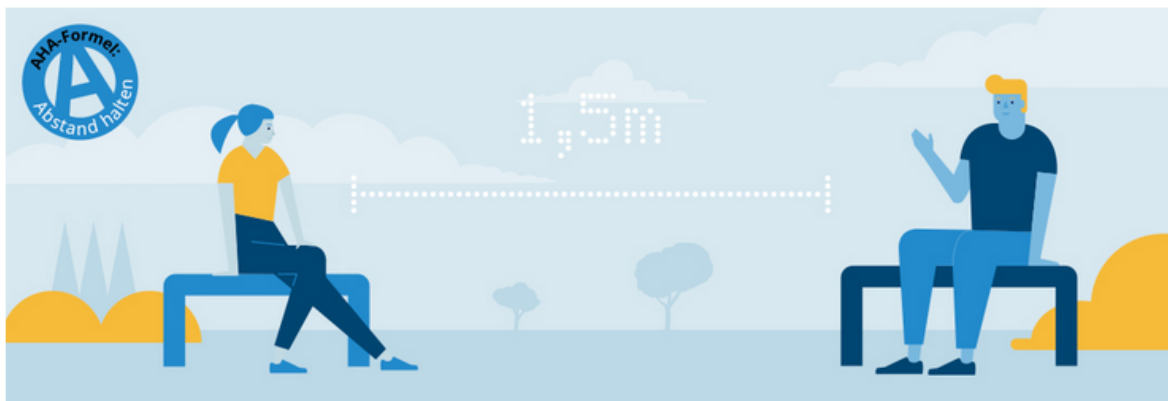
A

## Abstand halten

---

Ein wichtiger Baustein, um sich und andere vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 zu schützen, ist nach wie vor, auf einen Abstand von mindestens 1,5 Metern zu achten.

---



Das Coronavirus SARS-CoV-2 wird über virushaltige Tröpfchen oder Aerosole (feinste luftgetragene Flüssigkeitspartikel und Tröpfchenkerne) übertragen. Diese werden vor allem beim Husten und Niesen versprüht, aber auch beim Atmen, Sprechen, Lachen oder Singen freigesetzt. Eine größere Lautstärke kann dabei zu einer verstärkten Freisetzung beitragen und das Risiko einer Übertragung erhöhen.

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.**

H

## 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 hauptsächlich über virushaltige Tröpfchen und auch durch Aerosole (feinste luftgetragene Flüssigkeitspartikel und Tröpfchenkerne) übertragen.

Die virushaltigen Flüssigkeitspartikel werden vor allem beim Husten und Niesen, aber auch beim Atmen, Sprechen, Lachen und Singen versprüht. Sie können zu einer Ansteckung führen, wenn sie von anderen eingeatmet werden. Auch über die Hände können Krankheitserreger weiterverbreitet werden, wenn sie mit Atemwegssekreten in Kontakt gekommen sind. 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.**

A

## Im Alltag Maske tragen

Eine gut sitzende Bedeckung von Mund und Nase hilft, die Verbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 einzudämmen.



Das Coronavirus SARS-CoV-2 wird über Tröpfchen oder Aerosole (feinste luftgetragene Flüssigkeitspartikel und Tröpfchenkerne) verbreitet. Infizierte Personen versprühen erregerehaltige Tröpfchen und Aerosole beim Husten und Niesen. Auch beim Atmen, Sprechen oder Singen werden sie freigesetzt. Die Viren können so verbreitet werden, schon bevor erste Krankheitszeichen auftreten.

**Immer dann, wenn Menschen zusammenkommen, verringert eine gut sitzende Maske das Ansteckungsrisiko.**

L

## Regelmäßig lüften

---

Das richtige Lüften von Innenräumen – wie Büros und Wohnungen – kann helfen, das Risiko einer Ansteckung mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 über Aerosole zu verringern.



Aerosole reichern sich in geschlossenen Innenräumen schnell an und verteilen sich im gesamten Raum. Aerosole (feinste luftgetragene Flüssigkeitspartikel und Tröpfchenkerne) sind ein möglicher Übertragungsweg des Coronavirus SARS-CoV-2. Bei längerem Aufenthalt in kleinen, schlecht oder nicht belüfteten Räumen erhöht sich das potenzielle Risiko einer Übertragung durch Aerosole. Regelmäßiges Lüften – durch Stoß- und Querlüften oder über Lüftungstechnik in den jeweiligen Räumen – kann das Risiko einer Infektion mit SARS-CoV-2 deutlich reduzieren.