

Allgemeine Empfehlungen zum Gesundheitsschutz und zur Entlastung des Gesundheitssystems

Im Krankheitsfall/bei Symptomen einer akuten Atemwegsinfektion*

- Nach Möglichkeit zu Hause bleiben, bis die Symptome abgeklungen sind
- Außerhalb vom eigenen Zuhause möglichst Abstand halten und in Innenräumen Maske tragen
- ggf. eine Ärztin/ einen Arzt konsultieren
- Krankschreibungen sind auch telefonisch möglich

Impfempfehlungen beachten für die Schutzimpfungen gegen

- COVID-19**
- Influenza**
- Pneumokokken

Maske tragen, um sich und andere zu schützen

- Empfohlen für Risikogruppen und bei direktem Kontakt zu diesen
- Empfohlen bei Husten und Schnupfen

Hygieneregeln beachten

- Händewaschen – regelmäßig und gründlich***
- Husten/Niesetikette – richtig Husten und Niesen ins Taschentuch oder in die Armbeuge

Regelmäßiges Lüften

- Querlüften in regelmäßigen Abständen
- Mehrmals täglich für einige Minuten (Stoßlüften)

* Zu den Symptomen gehören: Schnupfen, Halsschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen, Husten, erhöhte Temperatur oder Fieber, Kurzatmigkeit, allgemeine Schwäche.

** auch in den Impfstellen des Landes möglich. Mehr unter www.impfen-sh.de

*** Einzelheiten zu „wie und wann“ siehe www.infektionsschutz.de/haendewaschen

