

# 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](http://www.impfen-sh.de)

\*\*\* Einzelheiten zu „wie und wann“ siehe [www.infektionsschutz.de/haendewaschen](http://www.infektionsschutz.de/haendewaschen)

