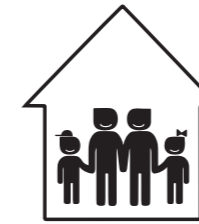


HALLO NACHBAR!N

SICHER & GESUND TROTZ COVID 19

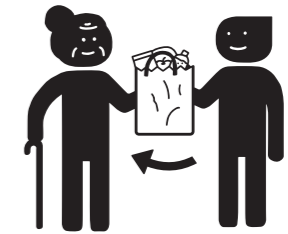
ZUHAUSE BLEIBEN!



Ausnahmen:
Weg zur / von der **Arbeit**
Notwendige Besorgungen
Hilfe für Risikogruppen
Spaziergang alleine oder
mit der Familie

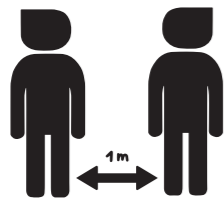
Wer zuhause bleibt, schützt sich selber
und schützt andere.

HILFE ANBIETEN.



Bieten Sie Ihre Hilfe bei Besorgungen an,
wenn Sie nicht zu einer Risikogruppe
gehören!

ABSTAND HALTEN!



Halten Sie in der Öffentlichkeit mindestens
1 m Sicherheitsabstand zu Ihren
Mitmenschen.

NICHT INS GESICHT GREIFEN.



Um Schmierinfektionen vorzubeugen,
greifen Sie sich nicht ins Gesicht!

IN DIE NATUR.



Ein Spaziergang alleine oder mit Menschen
aus Ihrem Haushalt hält Ihr Immunsystem
fit und Ihre Gedanken frei!

HÄNDE WASCHEN.



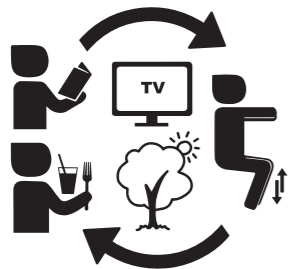
Waschen Sie Ihre Hände gründlich für
ca. 30 Sekunden - speziell nach dem
Nachhause-Kommen!

HUSTEN UND NIESEN.



Um andere vor einer Ansteckung zu
schützen, husten und niesen Sie bitte in die
Ellenbeuge oder ins Papiertaschentuch.

ROUTINE BEIBEHALTEN.



Strukturen geben Sicherheit. Daher ist es
nun besonders wichtig, sich eine
Tagesroutine zu überlegen.

FIT HALTEN.



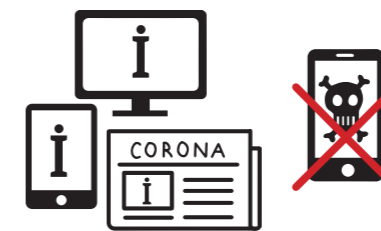
Bewegung hält uns körperlich gesund! Auch
zu Hause gibt es Möglichkeiten, sich auszu-
powern und dabei Stress abzubauen.

AUSZEIT NEHMEN.



Gönnen Sie sich Ruhe und Entspannung.
Das hilft positiv zu denken und optimistisch
nach vorne zu blicken!

INFORMIEREN OHNE PANIK!



Informieren Sie sich in vertrauenswürdigen
Medien. Meiden Sie Fake News in den
Sozialen Medien.

HALLO NACHBAR!N



Telefonieren Sie mit Verwandten, Freunden
oder den Nachbarn – schließlich kommen
beim Reden die Leut' z'amm!