

Hygienekonzept Yoga Vidya Bad Meinberg (Stand 20.08.21)

Es gelten die jeweils gültigen Verordnungen zur Eindämmung der COVID19-Epidemie. Die Rahmenbedingungen werden bei möglichen Änderungen angepasst.

Kontaktperson:

Inka Aichinger

Bereichsleitung

Yoga Vidya Bad Meinberg

Yogaweg 7

D-32805 Horn-Bad Meinberg

Tel.: 05234/87-2224

Mobil: 0173-5189083

Fax: 05234/87-1880

inka.aichinger@yoga-vidya.de

Präambel:

Yoga Vidya hält sich an die jeweils gültige Verordnung zum Schutz vor Neuinfizierungen mit dem Coronavirus SARS-CoV-2. Für eine bestmögliche Umsetzung haben wir bereits im März 2020 eine 5-köpfige „Corona-Taskforce“ ins Leben gerufen.

Dieses Team ist Ansprechpartner für die Menschen im Haus, organisiert die Umsetzung und überwacht die Einhaltung der Vorgaben.

Zudem stehen wir im Kontakt mit dem Ordnungsamt der Stadt Horn-Bad Meinberg, die uns bei der Interpretation der Verordnung zur Seite stehen.

Die im Haus lebenden Menschen sind in eigenen Einzelzimmern oder Familien in eigenen Appartements untergebracht.

Seit seiner Gründung im Jahr 1995 durch Sukadev Volker Bretz ist der Gemeinnützige Verein Yoga Vidya e. V. - tätig auf dem Gebiet der Volksbildung und Religionsausübung - europaweit zum größten Anbieter von Kursen, Seminaren sowie Aus- und Fortbildungen rund um die Themen Yoga, Meditation und ganzheitliches Wohlbefinden gewachsen. Zusammen mit dem Berufsverband für Yoga Vidya Lehrer*innen (BYV) veranstaltet der Verein große Fachkongresse, spannende Festivals, Summer Camps und innovative Zukunftswerkstätten. Mittlerweile sind für den Verein rund 280 Menschen in seinen vier Seminarhäusern und den vereinseigenen Stadtzentren aktiv, Tendenz steigend. Zudem

tragen ganzjährig zahlreiche ehrenamtliche Mithelfer*innen zum Gelingen des Yoga-Projektes bei. Auch langjährige Vereinsmitglieder in höheren Altersstufen, die bei Yoga Vidya ihre Heimat gefunden haben, unterstützen den Seminarbetrieb tatkräftig.

Der Yoga Vidya e. V. ist das größte europäische Aus- und Weiterbildungsinstitut für integrativen Yoga. Rund 20.000 Yogalehrer*innen haben bereits ihre zweijährige, dreijährige oder vierwöchige Grundausbildung bei Yoga Vidya absolviert (Stand 2019/2020). Sie profitieren von den qualitativ hochwertigen Fort- und Weiterbildungen, die von fachlich versierten Expert*innen in allen Seminarhäusern über das ganze Jahr hinweg angeboten werden.

Yoga Vidya ist die größte selbstverwaltete spirituelle Gemeinschaft Deutschlands. Vereinsmitglieder und Gäste leben auf der Basis der zentralen Empfehlungen des Yogas im Sinne einer bewussten Lebensführung zusammen. Zu diesen gehören neben dem regelmäßigen Praktizieren von Yoga und Meditation, der Teilnahme an gemeinschaftlichen Veranstaltungen und der aktiven Mithilfe auf täglicher Basis auch eine biologisch-vegetarische Vollwerternährung, der Verzicht auf Fleisch, Fisch, Alkohol, Drogen und Tabak und ein ökologisch-nachhaltiges Handeln.

Allgemeines zur Umsetzung der Coronaschutzverordnung:

Im Hinblick auf das Infektionsgeschehen regelt die Coronaschutzverordnung NRW die erforderlichen Schutzmaßnahmen bezogen auf drei Stufen:

1. die **Inzidenzstufe 1**, die bei einer 7-Tage-Inzidenz von höchstens 35 vorliegt
2. die **Inzidenzstufe 2**, die bei einer 7-Tage-Inzidenz von über 35, aber höchstens 50 vorliegt, und
3. die **Inzidenzstufe 3**, die bei einer 7-Tage-Inzidenz von über 50 vorliegt.

Die Zuordnung zu einer höheren Inzidenzstufe erfolgt, wenn der jeweilige Grenzwert an acht aufeinanderfolgenden Kalendertagen überschritten wird, mit Wirkung für den übernächsten Tag. Die Zuordnung zu einer niedrigeren Inzidenzstufe erfolgt, wenn der jeweilige Grenzwert an fünf aufeinanderfolgenden Werktagen unterschritten wird, mit Wirkung für den übernächsten Tag. Das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales veröffentlicht für die Kreise und kreisfreien Städte die dort jeweils geltenden Inzidenzstufen und veränderte Einstufungen sowie deren Wirksamkeitsdatum, sowie die für das Land geltende Inzidenzstufe täglich aktuell unter www.mags.nrw.de/inzidenzstufen.

Ab einer Inzidenz über 100 greift das Infektionsschutzgesetz (IfSG) des Bundes mit §28b (Bundesnotbremse)

Generelle Regelungen, Abstand und Maskenpflicht:

Für die Nutzung von Angeboten gibt es für immunisierte Personen (nachweislich vollständig geimpft oder genesen, ohne Symptome einer akuten Infektion) erhebliche Ausnahmen. Die Personen brauchen zum Beispiel keinen Negativtestnachweis.

In allen Gebäuden besteht die Verpflichtung zum Tragen einer medizinischen Maske. Soweit Kinder unter 15 Jahren aufgrund der Passform keine medizinische Gesichtsmaske tragen können, wird ersatzweise eine Alltagsmaske getragen.

Ausgenommen von dieser Verpflichtung sind:

- Kinder, die das 6. Lebensjahr noch nicht vollendet haben
- Personen, die aus medizinischen Gründen keine Maske tragen können und dies durch ein ärztliches Zeugnis darlegen können. Es besteht die Möglichkeit sich an der Rezeption entsprechend vorzustellen und sich ein grünes Attest-Schild geben zu lassen. Dieses gilt nicht im Buffetbereich, dort ist immer eine Maske oder ein Visier zu tragen.

-

In Räumen in denen mehrere Personen gleichzeitig sind, sind immer Fenster geöffnet. Alle 15-20 Minuten wird zusätzlich gründlich durchgelüftet. Alternativ werden, soweit vorhanden, die in vorwiegend kleinen Räumen installierten HEPA 13 Filteranlagen genutzt.

Tests:

Wir bieten allen Sevakas, Angestellten, ShantiVasis, Seminarleitern und Mithelfern die Möglichkeit sich regelmäßig, mind. 2 mal wöchentlich, selbst auf eine Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 zu testen. Die Tests sind bei der Corona-Task-Force (corona-task-force@yoga-vidya.de) erhältlich.

Zudem gibt es, für die Beschäftigten, zusätzlich mehrmals in der Woche die Möglichkeit einen beaufsichtigten Selbsttest vor geschulten Mitarbeitern durchzuführen, um einen offiziellen Negativtestnachweis zu erhalten.

Ist ein offizieller Negativtest zur Inanspruchnahme eines Angebots oder Erbringen einer Dienstleistung notwendig, braucht es ein negatives Testergebnis, welches nicht älter als 48 Stunden ist.

Kinder sind bis zum Schuleintritt sind generell von einer Testerfordernis ausgenommen.

Hier weitere offiziellen Teststellen in Horn-Bad Meinberg

- Praxis Dr. med. Thomas Martin, Stettiner Straße 20, 32805 Horn-Bad Meinberg, Kontakt: 05234 98 14 5
- Praxis Dr. Dissmann, Am Müllerberg 24, 32805 Horn-Bad Meinberg; Kontakt: 05234 12 09 89
- Kronen-Apotheke, Mittelstraße 33, 32805 Horn-Bad Meinberg, Freitag 8 bis 19 Uhr und Samstag 8 bis 17 Uhr, Anmeldung über: www.testen-in-nrw.de
- TV Horn-Bad Meinberg 1860/1907 e.V., Mittelstraße 105, 32805 Horn-Bad Meinberg, coronatest.tvhbm.de
- Testzentrum Kampstraße 54, 32805 Horn-Bad Meinberg;
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 10 bis 18:30 Uhr, Samstag, Sonntag und Feiertags von 9:30 bis 19 Uhr, auch PCR-Test und Antikörper-Neutralisierungstest; Kontakt: www.fptestzentrum.de

Zusätzliche Hygienemaßnahmen:

Alle Hauptkontaktflächen wie Klinken, Handläufe, Fahrstuhlknöpfe usw. werden zweimal täglich gereinigt und desinfiziert.

An allen Eingängen, Fahrstühlen und Yoga-/Seminarräumen, sowie im Speisebereich und in den WC-Anlagen stehen Desinfektionsmittelspender zur Verfügung. Schilder weisen auf die Durchführung der Händedesinfektion, die Maskenpflicht und das Einhalten des Mindestabstands von 1,5 Metern hin.

Körpernah eingesetzte Gegenstände müssen nach jedem Gast-/Kundenkontakt infektionsschutzgerecht gereinigt werden.

allgemeine Haus-Regeln

in Anwendung der Coronaschutzverordnung Nordrhein-Westfalen

- **häufige Händereinigung / -desinfektion**

Laut Coronaverordnung NRW können Personen zweier Haushalte an einem Tisch sitzen

- **Mindestabstand 1,50m**

- **Medizinische Maske im ganzen Haus**

- **Beachtung weiterer Aushänge**



Danke für dein Mitwirken



Beherbergung/Anreise:

Menschen mit Erkältungssymptomen, Durchfall, akuten Geschmacks- und/oder Geruchsverlust dürfen nicht ins Haus kommen.

Übernachtungen sind nur mit einem negativen Schnelltest zulässig. Also einem offiziell bestätigten Testergebnis, welches nicht älter als 48 Stunden alt ist.

Vollständig geimpfte Menschen, deren zweite Impfung 14 Tage zurück liegt, brauchen keinen Test.

Genesene Personen brauchen keinen aktuellen Test, wenn sie die zurückliegende Erkrankung mit einer zurückliegenden Testung durch eine Labordiagnostik mittels Nukleinsäurenachweis (PCR, PoC-PCR oder weitere Methoden der Nukleinsäureamplifikationstechnik) nachweisen können. Dieses Testergebnis muss mindestens 28 Tage alt sein und darf nicht älter als 6 Monate. Sollte die Erkrankung länger zurück liegen brauchen sie einen Test.

Genesene Personen die bereits eine Impfdosis verabreicht bekommen haben brauchen keinen Test. Auch wenn die Erkrankung länger als 6 Monate zurück liegt. Die Impfung muss mind. 14 Tage zurück liegen.

Eine genesene Person ist eine Person (ohne Symptome), die im Besitz eines auf sie ausgestellten Genesenennachweises ist.

Ein Genesenennachweis ein Nachweis hinsichtlich des Vorliegens einer vorherigen Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 in deutscher, englischer, französischer,

italienischer oder spanischer Sprache in verkörperter oder digitaler Form, wenn die zugrunde-liegende Testung durch eine Labordiagnostik mittels Nukleinsäurenachweis (PCR, PoC- PCR oder weitere Methoden der Nukleinsäureamplifikationstechnik) erfolgt ist und mindestens 28 Tage sowie maximal sechs Monate zurückliegt.

Alle anderen anreisenden Menschen die wir auf dem Gelände (auch Wohnmobilhafen oder Zelter) beherbergen und die nicht unter diese Ausnahmeregelungen fallen brauchen einen offiziellen Negativtest.

Bei der Kontrolle der Nachweise ist der Ausweis/Reisepass mit vorzulegen, wenn die zu kontrollierende Person nicht persönlich bekannt ist.

Für Mithelfer und Sevaka-Anwärter gelten die gleichen Voraussetzungen für eine Anreise.

Schulkinder gelten auf Grund ihrer Teilnahme an den verbindlichen Schultestungen als getestete Person. Der Schülerausweis ersetzt einen Testnachweis. Kinder bis zum Schuleintritt brauchen keinen Test.

Seminarleiter kommen zur Durchführung von Online- und Präsenzseminaren ins Haus und werden offiziell in unserer Hausdatenbank erfasst. Die Unterbringung erfolgt ausschließlich in Einzelzimmern. Seminarleiter mit Erkältungssymptomen, Durchfall, akuten Geschmacks- und/oder Geruchsverlust dürfen nicht ins Haus kommen.

Für Seminarleiter gelten für die Anreise die gleichen Regelungen wie für Gäste.

Personen, die mit Test anreisen müssen nach 4 Tagen einen neuen Test vorlegen, auch Mithelfer, Sevakaanwärter, Seminarleiter usw...

Die Nutzung von Mehrbettzimmern und Schlafsälen ist unter Wahrung des Mindestabstands möglich.

Für geimpfte und genesene Menschen gelten die gleichen Regelungen bzgl. Maskenpflicht und Abstand wie für alle anderen auch.

Aus diesen Maßnahmen ergibt sich die sogenannte 3G-Regel, auf die im weiteren Verlauf verkürzt hingewiesen wird -> getestet oder geimpft oder genesen.

Fahrdienst:

Fahrgäste müssen eine medizinische Maske tragen (FFP2). Der Mindestabstand zwischen den Fahrgästen darf während der Nutzung der Beförderungsleistung unterschritten werden.



Medizinische Maskenpflicht

Im gesamten Haus zu jederzeit
Mindestabstand von 1,50 Meter

Ausnahmen: Gemäß CoronaSchuVo sind diejenigen von der Maskenpflicht befreit, die ein ärztliches Attest vorweisen können.
In diesem Fall ist ein Attest-Schild an der Rezeption abzuholen und zu tragen.

Bitte immer wieder die Hände desinfizieren!!!

BITTE ABSTAND HALTEN



Toiletten:

Für die Nutzung der öffentlichen WCs ist die Hygiene durch folgende Maßnahmen gewährleistet: Deutliche Erhöhung der Reinigungsintervalle mit Desinfektion, insbesondere von Hauptkontaktflächen (Türklinken, Halterungen etc.) sowie Protokollierung. Seifen- und Papierhandtuchspender (keine waschbaren Handtücher) sind an jedem Waschbecken vorhanden. Zur Einhaltung des Mindestabstandes wurde jedes zweite Urinal gesperrt. Ausreichend Desinfektionsmittelspender in den WCs sind im Einsatz. Entsprechende Hinweisschilder zur Nutzung sind angebracht.

Speisebereich und Küche:

Laut der aktuellen Coronaschutzverordnung ist der Betrieb von Betriebskantinen und Mensen zur Versorgung der Beschäftigten, der Bewohner und Nutzer gestattet.

Während der Nutzung werden die Räume gelüftet. Es sind immer Fenstergekippt und alle 30 Minuten wird gründlich gelüftet.

Die Speisesäle werden zweimal täglich, nach jeder Mahlzeit, gereinigt.

An allen Zugängen gibt es Desinfektionsmittelspender mit entsprechenden Hinweisschildern. Beim Betreten sind die Hände zu desinfizieren und eine medizinische Maske ist überall zu tragen, außer beim Einnehmen der Mahlzeit. Die Gänge zur Essensausgabe sind großzügig bemessen und es gibt Abstandsmarkierungen auf dem Boden.

An allen Essensausgaben ist ein Spuckschutz angebracht.

In unserer Küche wird grundsätzlich nach den HACCP-Richtlinien gearbeitet. Dies inkludiert hohe Temperaturen bei der Geschirreinigung (90°C) und auch die Wäsche wird bei der Wäscherei Schoop nach RKI Standards gereinigt.

Die Mitarbeiter achten auf die Einhaltung des Mindestabstands und Tragen eine medizinische Maske wenn der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann. Bei der Ausgabe der Lebensmittel wird ebenfalls ein medizinischer Mund-Nase-Schutz getragen.

Die Räumlichkeiten der Küche werden regelmäßig gelüftet und gereinigt.

Religiöse Zusammenkünfte:

Für unsere religiösen Zusammenkünfte orientieren wir uns an der geltenden Coronaschutzverordnung und den Empfehlungen des Kreises Lippe. Die Durchführung erfolgt nach Rücksprache mit dem Ordnungsamt.

Es werden keine Matten und Decken ausgegeben. Matten und Decken können an der Rezeption ausgeliehen werden und stehen für die Dauer des Aufenthalts zur persönlichen Verfügung. Bei Abreise werden diese wieder abgegeben und werden dann gereinigt/desinfiziert.

in geschlossenen Räumen:

- dürfen nur Menschen teilnehmen die getestet, geimpft oder genesen sind (s.o.)
- Beim Singen muss eine med. Maske getragen werden.
- Nur eine Person auf der Bühne darf ohne Maske singen
- Ausnahme: wenn nur immunisierte oder getestete Personen teilnehmen, wobei abweichend vom „normalen“ Antigen-Schnelltest ein PCR-Test erforderlich ist (siehe gemeinsames Singen)
- Die Innenräume sind mit CO₂-Messgeräten ausgestattet und werden entsprechend regelmäßig gelüftet. Die Fenster sind immer gekippt. Alle 15-20 Minuten wird gründlich gelüftet. Kleine Räume mit weniger Fenster/Lüftungsfläche sind zusätzlich mit HEPA 13 Filteranlagen ausgestattet.

Soweit Kinder unter 15 Jahren aufgrund der Passform keine medizinische Gesichtsmaske tragen können, ist ersatzweise eine Alltagsmaske zu tragen.

Für feste Seminargruppen gibt es eigene Yogastunden und Satangs. So bleiben Seminarteilnehmer auch für Yogastunden und Satsang in ihrer Gruppe zusammen, somit gibt es weniger Kontakt zu anderen Seminargruppenteilnehmern.

Hinweise für die Mitarbeiter zum Umgang miteinander:

Die Schutzmaßnahmen sind ernst zu nehmen und einzuhalten. Gemeinsame Pausen werden nicht oder nur unter Wahrung des Mindestabstandes gemacht, bzw. unter Einhaltung der 3G-Regelungen gemacht.

Schutzausrüstung wie medizinischer Mund- Nasen-Schutz und Einweg-Handschuhe stehen im Haus zur Verfügung.

An unserer Rezeption, am Infopoint und in der Boutique wurden Plexiglasschutzscheiben angebracht. Diese Schutzmaßnahme kann das Tragen einer medizinischen Gesichtsmaske des Sevakas ersetzen.

Vor dem Tresen gibt es Abstandsmarkierungen auf dem Boden, sowie Hinweisschilder. In Großraumbüros wird der Mindestabstand eingehalten, ansonsten muss eine medizinische Maske getragen werden, bzw. die 3G-Regel beachtet. Sobald mehr als eine Person im Raum ist, wird ein Fenster durchgehend gekippt und alle 15-20 Minuten gründlich gelüftet.

Bei notwendigen Team-Besprechungen werden die Abstands-Regeln, Maskenregelungen und die 3G-Regelung eingehalten. Wenn möglich finden Besprechungen online oder telefonisch statt.

Yogastunden:

Yogamatten und Decken können an der Rezeption ausgeliehen werden.

Die Maske kann am Platz abgelegt werden

In geschlossenen Räumen:

- Die Räume sind ständig gut durchlüftet.
- es dürfen nur Menschen teilnehmen die getestet, geimpft oder genesen sind (s.o.)

Seminarbetrieb:

- Yogamatten und Decken können an der Rezeption ausgeliehen werden.

In geschlossenen Räumen:

- Nur mit einem Negativtestnachweis/geimpft/genesen oder einem gemeinsamen beaufsichtigten Selbsttest
- Die Maske darf am Platz abgenommen werden
- Die Räume sind ständig gut durchlüftet

Generell gilt:

Teilnehmer mit Erkältungssymptomen, Durchfall, akuten Geschmacks- und/oder Geruchsverlust dürfen nicht ins Haus kommen.

Vor Betreten des Raumes werden die Hände gründlich desinfiziert.

Versammlungen, Veranstaltungen, Kongresse:

- Yogamatten und Decken können an der Rezeption ausgeliehen werden.
- Die Maske darf am Platz abgenommen werden

in geschlossenen Räumen:

- dürfen nur Menschen teilnehmen die getestet, geimpft oder genesen sind (s.o.)
- Die Räume sind ständig gut durchlüftet

Konzerte, Theater und alle sonstige musischen/kulturellen Angebote:

- Die Maske darf am Platz abgenommen werden
- Yogamatten und Decken können an der Rezeption ausgeliehen werden.

in geschlossenen Räumen:

- dürfen nur Menschen teilnehmen die getestet, geimpft oder genesen sind (s.o.)
- Die Räume sind ständig gut durchlüftet.

Gemeinsames Singen

in geschlossenen Räumen:

- Es besteht Maskenpflicht!
- Beim gemeinsamen Singen darf die Maske nur abgenommen werden, wenn nur immunisierte oder getestete Personen teilnehmen, wobei abweichend vom „normalen“ Antigen-Schnelltest ein PCR-Test erforderlich ist.

Hinweise zum Umgang mit den Gästen:

Kommuniziert und Beraten wird mit einem Abstand von mind. 1,5 Metern, kein Körperkontakt, kein Händeschütteln, kein Schulterklopfen im Vorbeigehen, usw...

Desinfektionsmittelspender stehen an allen Eingängen, Seminarräumen und Fahrstühlen bereit.

Der Mindestabstand von 1,5 Metern an Rezeption und Infopoint ist durch Markierungen auf dem Boden gewährleistet. Weitere Gäste müssen, unter Wahrung des Mindestabstands, draußen warten. An unserer Rezeption, am Infopoint und in der Boutique wurden Plexiglasschutzscheiben angebracht.

Diese Schutzmaßnahme kann das Tragen einer medizinischen Gesichtsmaske des Sevakas ersetzen.

Verhaltensregeln sind durch Plakate gut sichtbar ausgehängt.

In Räumen in denen mehrere Personen gleichzeitig sind, sind immer Fenster gekippt.

Alle 15-20 Minuten wird gründlich gelüftet.

Yoga- und Ayurvedatherapie:

Die Personen im Haus, die zur Ausübung der Heilkunde gemäß § 1 des Heilpraktikergesetzes befugt sind, dürfen diese ausführen. Dabei werden die Regeln der Coronaschutzverordnung eingehalten. Die jeweils aktuell geltenden Empfehlungen und Richtlinien des Robert Koch-Instituts werden ebenfalls beachtet. (Siehe weiter unten)

Dienstleistungen, wie sonstige Behandlungen und Massagen sind ebenfalls zulässig. dürfen nur Menschen teilnehmen die getestet, geimpft oder genesen sind (s.o.). Die Maske darf abgenommen werden. Die Räume sind ständig gut durchlüftet

Vor und nach jedem Klientenkontakt werden die Hände gründlich gereinigt. Verwendete Textilien und ähnliches werden bei mindestens 60 Grad Celsius gereinigt. Handtücher und Laken werden nach jedem Klientenkontakt gewechselt. Körpernah eingesetzte Gegenstände oder Werkzeuge werden nach jedem Klientenkontakt infektionsschutzgerechtgereinigt. Alle Kontaktflächen werden regelmäßig gereinigt. Die Behandlungsräume werden regelmäßig gelüftet. Sofern es die Therapie ermöglicht, ist der Mindestabstand von 1,5 Metern einzuhalten.

Kuren mit Übernachtungsangebot sind ebenfalls zulässig.

Die Anreise des Gastes erfolgt nur mit einem offiziellen negativen Test.

Die Testbestätigung wird bei der Inanspruchnahme des Angebotes zusammen mit einem amtlichen Ausweisdokument an der Rezeption, bzw. dem verantwortlichen Therapeuten vorgelegt. Die Testvornahme liegt bei der Inanspruchnahme des Angebotes höchstens 48 Stunden zurück.

Shop und Café Maya:

Es gibt nur Kaffee zum Mitnehmen. Beim Abholen wird eine medizinische Maske getragen.

Unser Shop ist geöffnet. Die Anzahl der sich gleichzeitig im Laden befindenden Kunden beschränkt sich, so dass die Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 Metern zwischen fremden Personen regelmäßig sicher gestellt ist.

Alle Anwesendensind zum Tragen einer medizinischen Maske und zum Einhalten des Mindestabstands von 1,5 Metern verpflichtet. Alle Kontaktflächen werden regelmäßig gereinigt.

Bei Betreten des Shops sind die Hände zu desinfizieren. Es wird regelmäßig gelüftet.

Umgang mit Infizierten und Kontaktpersonen:

Auf Covid-19 positiv getestete Personen haben sich unverzüglich bei der Corona-Taskforce zu melden und eine Liste mit ihren Kontaktpersonen einzureichen.

Auf Covid-19 positiv getestete Personen sowie ihre Kontaktpersonen begeben sich unverzüglich in Quarantäne.

Die Corona-Taskforce nimmt Kontakt zum Gesundheitsamt auf, um die weiteren notwendigen Maßnahmen zu besprechen und einzuleiten.

Die Corona-Taskforce achtet auf die Einhaltung der Quarantäne und organisiert die Versorgung der Betroffenen.



8 einfache Tipps für den Alltag in der Corona-Pandemie

Das Coronavirus hat unseren Alltag stark verändert. Glücklicherweise können wir uns in diesem Jahr gegen COVID-19 impfen lassen! Aber aktuell stehen wir am Anfang der 3. Welle. Wir müssen jetzt besonders vorsichtig sein und uns und unsere Mitmenschen vor dem Virus schützen. Unser Verhalten ist unser mächtigstes Mittel. Mit unserer Umsicht schützen wir uns alle – alte Menschen, Kinder und alle dazwischen. Jedes Mal, wenn wir das Virus aktiv bremsen, kommen wir gemeinsam einen Schritt weiter. Zusätzlich zu diesen 8 Tipps bleibt **AHA+L** wichtig: Abstand halten, Hygieneregeln befolgen, Alltag mit Maske (enganliegend über Mund und Nase), Lüften – immer im Paket! Mit mehr Schutz bremsen wir das Virus mehr, auch die neuen Varianten.



1 Abstand? Auch bei Freunden!

Wenn ich mich mit anderen treffe, dann bin ich mir bewusst: Auch bei Freund*innen, Verwandten und Arbeitskolleg*innen kann ich mich anstecken. Ich mache keine Ausnahme und halte genügend Abstand.

2 Treffen? Draußen!

Wenn ich mich mit anderen treffe, dann draußen und mit Abstand. Auch durch das offene Fenster kann ich mich mit anderen unterhalten.



3 Wer lüftet? Und wie!

Wenn ich mich mit anderen drinnen treffe, dann halte ich Abstand, trage eine Maske und wir achten auf regelmäßiges Lüften. Ich stelle einen Wecker, der uns daran erinnert, alle 20 Minuten die Fenster für 5 Minuten weit zu öffnen.

4 Freizeit? Daheim statt auf Reisen!

Wenn ich frei habe, dann bleibe ich zu Hause anstatt zu reisen. Damit verhindere ich, dass ich das Virus - auch eine neue Virusvariante - in andere Gebiete trage oder es zurück nach Hause bringe.



5 Symptome? Daheim, mit ärztlichem Rat!

Wenn ich Symptome* habe oder ich mich nicht gut fühle, dann bleibe ich zu Hause. Ich lasse mich telefonisch beraten (116117, Hausärzt*in, behandelnde Ärzt*in, Fieberambulanz), frage nach einem Test und folge den ärztlichen Anweisungen. Ich gehe nicht arbeiten und telefoniere oder chatte mit meinen Liebsten, anstatt sie zu treffen.

6 Positiv getestet? Weitersagen!

Wenn mein PCR-, Schnell- oder Selbsttest positiv ausfällt, dann gebe ich meinem privaten und beruflichen Umfeld sofort Bescheid. Ich benachrichtige möglichst alle, die ich kürzlich getroffen habe. Wenn mein Schnell- oder Selbsttest positiv war, lasse ich dies mit einem PCR-Test überprüfen.



7 Heute virusfrei? Das will ich auch morgen sein!

Wenn mein Schnell- oder Selbsttest negativ ausfällt, dann halte ich mich trotzdem an die AHA+L-Regeln. So bleibe ich virusfrei und stecke keinen an, falls der Test falsch lag. Der Test ist nur für den gleichen Tag gültig und schützt mich nicht vor Ansteckung.

8 Impfen? Ärmel hoch!

Wenn mir eine Impfung angeboten wird, dann lasse ich mich impfen. Alle zugelassenen Impfstoffe schützen mich vor schwerem COVID-19 und helfen, die Pandemie zu bekämpfen.



*Symptome: zum Beispiel allgemeines Krankheitsgefühl, Husten, erhöhte Temperatur oder Fieber, Kurzatmigkeit, Verlust des Geruchs-/Geschmackssinns, Schnupfen, Halsschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen