



infektionsschutz.de

Wissen, was schützt.

Mein Corona- Kontakttagebuch

Ich mache mit! Für mich – für uns!

Mein Name _____

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Ihr Corona-Kontakttagebuch – deswegen ist es so sinnvoll!

In diesem Tagebuch können Sie Ihre Begegnungen aus den letzten Wochen einfach notieren.

- ▶ Das Tagebuch hilft Ihnen also, genauer auf sich und Ihre Kontakte zu achten.
- ▶ Sie können die beachteten AHA+L-Regeln übersichtlich für jeden Kontakt vermerken.
- ▶ Falls bei Ihnen eine Coronavirus-Infektion festgestellt wurde, können Sie andere, die Ihnen nahestehen, viel einfacher und schneller informieren.

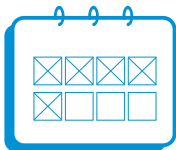


Das Corona-Kontakttagebuch ist Ihr persönlicher Beitrag, um die Corona-Pandemie einzudämmen. Vielen Dank!

So nutzen Sie Ihr Corona-Kontakttagbuch

Notieren Sie in der Tabelle folgende Informationen:

- ▶ Wann war und wie lange dauerte das Treffen?
- ▶ Wo war es, in einem Raum oder draußen?
- ▶ Welche Personen waren dabei?
- ▶ Konnten Sie 1,5 Meter Abstand einhalten?
- ▶ Haben Sie eine entsprechende Maske getragen (ggf. med. Maske/FFP2)?
- ▶ Wenn Sie in einem Raum waren: Konnten Sie dort lüften?
- ▶ Im Feld Bemerkungen können Sie eintragen, ob Sie Symptome wie Husten oder Schnupfen bei sich bemerkt haben.



Wichtig: Bewahren Sie Ihr Kontakttagbuch mit den Notizen mindestens fünf Wochen auf und bestellen Sie rechtzeitig ein neues!



Mein Corona-Kontakttagebuch

Zeitraum _____

Datum Uhrzeit	Ort Anlass Veranstaltung	Personen
24.11.2020 13:30-17:15	Kaffeetrinken Eltern Hahnstraße 5, Köln	Papa, Mama, Susanne

Bemerkungen	Abstand	Maske	Lüften
Handy nicht dabei/keine App, abends leichtes Kratzen im Hals	✓	—	✓



Mein Corona-Kontakttagebuch

Zeitraum _____

Datum Uhrzeit	Ort Anlass Veranstaltung	Personen

Bemerkungen	Abstand	Maske	Lüften



Mein Corona-Kontakttagebuch

Zeitraum _____

Datum Uhrzeit	Ort Anlass Veranstaltung	Personen

Bemerkungen	Abstand	Maske	Lüften



Mein Corona-Kontakttagbuch

Zeitraum _____

Datum Uhrzeit	Ort Anlass Veranstaltung	Personen

Bemerkungen	Abstand	Maske	Lüften



Mein Corona-Kontakttagebuch

Zeitraum _____

Datum Uhrzeit	Ort Anlass Veranstaltung	Personen

*Denken
Sie dran!*

**Hier bestellen Sie weitere kostenfreie
Exemplare des Corona-Kontakttagsbuchs**

Telefon: 0221 8992-0 | bestellung@bzga.de

► www.bzga.de/infomaterialien/impfungen-und-persoenlicher-infektionsschutz/hygiene/

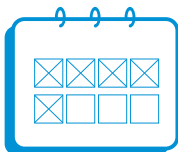
Bemerkungen	Abstand	Maske	Lüften

Bleiben Sie dran!

**Ihr Corona-Kontakttagebuch ist voll?
Vielen Dank, gut dass Sie mitgemacht haben!**

Für die meisten von uns wird es bald die Möglichkeit einer Corona-Schutzimpfung geben. Es wird jedoch noch eine Zeit lang dauern, bis ausreichend viele Menschen geimpft sind (rund 70 Prozent der Bevölkerung).

Es bleibt weiterhin notwendig, die AHA+L-Regeln einzuhalten und genauer auf sich und seine Kontakte zu achten. Dabei hilft Ihnen Ihr Corona-Kontakttagebuch. Bleiben Sie also dran!



Wichtig: Bewahren Sie Ihr Kontakttagebuch mit den Notizen mindestens fünf Wochen auf und bestellen Sie rechtzeitig ein neues!



**Hier bestellen Sie weitere kostenfreie
Exemplare des Corona-Kontakttagebuchs**

Telefon: 0221 8992-0 | bestellung@bzga.de

► www.bzga.de/infomaterialien/impfungen-und-persoenerlicher-infektionsschutz/hygiene/

*Gut zu
wissen*

Hatten Sie Kontakt zu einer infizierten Person?

Dann wenden Sie sich direkt an das Gesundheitsamt und bleiben Sie zu Hause. Über die Online-Suche des Robert-Koch-Instituts finden Sie Ihr zuständiges Gesundheitsamt:

▶ <https://tools.rki.de/plztool>





Benutzen Sie die Corona-Warn-App?

So erfahren Sie zuverlässig und zeitnah, ob Sie Kontakt zu Corona-positiv getesteten Personen hatten, die ebenfalls die App nutzen.

Weitere Infos zur Corona-Warn-App finden Sie hier:

- ▶ www.zusammengegencorona.de/informieren/praevention



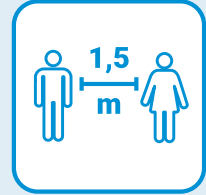
Hier können Sie die Corona-Warn-App kostenfrei herunterladen:

- ▶ www.bundesregierung.de/breg-de/themen/corona-warn-app

Denken Sie an
die AHA+L-Regeln!

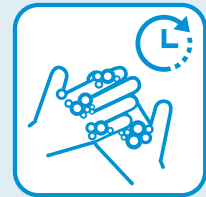
Abstand

Halten Sie zu anderen Personen einen Abstand von 1,5 Metern, zum Beispiel beim Einkauf oder beim Spaziergang.



Hygiene

Beachten Sie die Hygieneregeln für richtiges Husten und Niesen sowie für gründliches Händewaschen.



Alltag mit Maske

Können Sie den Abstand von 1,5 Metern nicht einhalten, tragen Sie eine entsprechende Maske (zum Beispiel med. Maske/FFP2).



Lüften

Lüften Sie regelmäßig für einige Minuten, wenn Sie sich in geschlossenen Räumen aufhalten.





Fakten zum Coronavirus

► So wird das Virus übertragen

Das Coronavirus wird über größere und kleinere Tröpfchen übertragen, die beim Sprechen, Singen, Husten, Niesen und auch beim ganz normalen Atmen entstehen. Wenn andere diese virushaltigen Tröpfchen einatmen oder ihre Schleimhäute aus Nase oder Mund damit in Berührung kommen, können sie sich infizieren.

► So können Sie sich schützen

Bleiben Sie auf Abstand und tragen Sie eine Maske über Mund und Nase. Die Maske verringert das Versprühen von virushaltigen Tröpfchen. Eine FFP2-Maske filtert zudem die Luft, die Sie einatmen – so schützen Sie sich also auch selbst. Es ist nicht ausgeschlossen, dass das Coronavirus über Händeschütteln und das Anfassen von Türgriffen übertragen wird – deshalb ist auch die Handhygiene wichtig.



► **So kann eine Erkrankung verlaufen**

Die Erkrankung COVID-19 kann mild verlaufen. Das tut sie auch in den meisten Fällen. Häufige Symptome einer Coronavirus-Infektion sind Husten, Fieber über 38 °C, Schnupfen oder der Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns. Kopf- und Gliederschmerzen, Abgeschlagenheit sowie ein Kratzen im Hals können ebenfalls auftreten. In seltenen Fällen entwickelt sich eine Lungenentzündung mit Kurzatmigkeit und Luftnot. Dann sollten Sie sofort einen Arzt oder eine Ärztin informieren.

COVID-19 kann einen schweren Verlauf nehmen, dann wird zum Beispiel eine Beatmung auf einer Intensivstation nötig. Gefährdet sind Menschen ab 60 Jahren und Menschen, die bereits an einer Erkrankung leiden, zum Beispiel an einer Lungenerkrankung, Krebserkrankung, an Diabetes oder an einem geschwächten Immunsystem. Um einen schweren Verlauf zu behandeln, gibt es aktuell noch keine wirksamen Medikamente.

Das hilft!

Telefonische Beratung zu Corona (kostenfrei):

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117
24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche

Corona-Beratung der BZgA: 0800 23 22 783

Montag bis Donnerstag: 10–22 Uhr

Freitag bis Sonntag: 10–18 Uhr

Antworten auf häufig gestellte Fragen:

- ▶ www.infektionsschutz.de/coronavirus
- ▶ Erklärvideos auf dem YouTube-Kanal der BZgA

Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln.
Alle Rechte vorbehalten.

Projektleitung: Dr. Oliver Ommen, Michaela Goecke

Text: Werner Dickob, Köln

Gestaltung: em-faktor | Die Social Profit Agentur, Stuttgart

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

Stand: März 2021; Auflage: 1.210.03.21

Bestellnummer: 62300008

Bilder: Titel: © Garage Island Crew / Stocksy United,

S. 2: © Konstantin Yuganov – stock.adobe.com, S. 15: © mixetto/E+/Getty Images,

S. 16: © Milan_Jovic/E+/Getty Images

Diese Information wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.



infektionsschutz.de

Wissen, was schützt.



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung