



AHA Regel

Informationen in Leichter Sprache

In der Corona-Zeit müssen Sie besonders vorsichtig sein.

Halten Sie sich an die AHA Regel,
damit Sie nicht krank werden.

Wenn Sie sich an diese Regel halten,
dann schützen Sie sich
und andere vor dem Corona-Virus.

Was ist die AHA Regel?

AHA ist eine Abkürzung.

Es heißt:

- Abstand halten
- Hygiene beachten
- Alltags-Maske tragen

Abstand halten

Halten Sie mindestens 1,5 Meter Abstand zu anderen Menschen.



Foto: SOI



Hygiene beachten

- Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig mit Seife.
Oder desinfizieren Sie Ihre Hände gründlich.
- Niesen oder Husten Sie in die Armbeuge.
- Vermeiden Sie Körper-Kontakt.
Zum Beispiel anderen die Hand geben oder andere umarmen.



Foto: www.pixabay.de

Alltags-Maske tragen

Tragen Sie immer eine Alltags-Maske:

- wenn Sie Kontakt zu anderen Menschen haben.
- wenn es vorgegeben ist.

Zum Beispiel:

beim Bus fahren oder beim Einkaufen.

Die Maske muss immer den Mund und die Nase bedecken.



Foto: www.pixabay.de