

Hygiene zum Schutz vor Corona - Die AHA-Formel

Um die Verbreitung des Coronavirus einzudämmen, hat das RKI die sogenannte AHA-Formel entwickelt. Jeder Buchstabe steht für eine Schutzmaßnahme.

- **A wie Abstand halten:** Im öffentlichen Raum sollten Sie - wenn möglich - einen Abstand von
- mindestens 1,5 Metern zu anderen Personen halten.
- **H wie Hygiene:** Husten und Niesen Sie in die Armbeuge. Des Weiteren ist es wichtig, regelmäßig die Hände für 20-30 Sekunden gründlich zu waschen.
- **A wie Alltag mit Maske:** Vor allem, wenn es eng wird und der Abstand zu anderen Personen nicht gewahrt werden kann, tragen Sie einen Mund- und Nasenschutz. Vorzugsweise sollte dies im öffentlichen Raum eine FFP2-Maske oder aber eine sogenannte OP-Maske sein.
- **+L wie Lüften:** Besonders im Herbst und Winter halten sich Menschen wegen der Kälte in geschlossenen Räumen auf. Um auch hier das Risiko einer Infektion niedrig zu halten, sollten Sie regelmäßig lüften.

Bezogen auf die Impfbegleitung für Senior*Innen heißt das:

An einigen Stellen werden die o.g. Regeln bei der Impfbegleitung nicht 1:1 umsetzbar sein. 1,50m Abstand halten gestaltet sich schwierig, wenn man jemandem beim Ein- und Aussteigen ins Auto helfen muss. Auch eine gemeinsame Autofahrt oder das Unterstützen beim Ausfüllen eines Formulars wird sich nicht immer unter strenger Einhaltung o.g. Abstandsregeln durchführen lassen.

Halten Sie von daher die Regeln so streng wie möglich ein und lassen dort Fingerspitzengefühl walten, wo die Einhaltung der Regeln mit der Erfüllung der Aufgaben einer Impfbegleitung kollidieren würde.

Wenn der nötige Abstand also kurz- bis mittelfristig (z.B. während der Autofahrt) nicht eingehalten werden kann, sollten beide Beteiligten eine FFP2-Maske tragen. Wenn die Witterung es zulässt, öffnen Sie ggf. noch zusätzlich ein Fenster, um einen Luftaustausch zu gewährleisten.

Wenn Sie auch nur leichte Erkältungssymptome an sich selber feststellen, sagen Sie Ihre Impfbegleitung vorsichtshalber ab. Idealerweise finden Sie einen geeigneten Ersatz.