


















# Allgemeine Abstands- und Hygieneregeln

Die allgemeinen Abstands- und Hygieneregeln helfen dabei, eine Infektion bei sich selbst und bei anderen zu vermeiden. Dies gilt auch, wenn Sie bereits geimpft wurden. Wenn wir uns die Hände waschen, Abstand halten und bei Symptomen zu Hause bleiben und uns testen lassen, entstehen weniger Infektionen. So werden schneller Lockerungen möglich.

|  <b>Hygiene</b>                           |  <b>Abstand</b>                           |  <b>Testung</b>  |
|--|--|---|
|  Regelmäßig gründlich Hände waschen.     |  1,5 Meter Abstand halten.              |  Krankheitssymptome? Bleiben Sie in häuslicher Quarantäne. |
|  In die Armbeuge husten und niesen.     |  Personenkontakte reduzieren.           |  Empfangen Sie keinen Besuch.                              |
|  Gesicht so wenig wie möglich berühren. |  Menschenansammlungen meiden.           |  Lassen Sie sich sofort testen.                            |
|  Keine Hände schütteln.                 |  Schutzmaske tragen, wo vorgeschrieben. |  Bleiben Sie zu Hause, bis das Testergebnis                |

**allein samen krijgen we  
corona onder controle**

Weitere Informationen unter:  
[rijksoverheid.nl/basisregels](https://rijksoverheid.nl/basisregels)  
oder Tel. 0800-1351