

# Mein Kontakt-Tagebuch

WO WAR ICH UND  
WENN JA,  
MIT WIE VIELEN?

G|U



# Mein Kontakt-Tagebuch

WO WAR ICH UND  
WENN JA,  
MIT WIE VIELEN?

DIESES BUCH GEHÖRT

---

---



*Liebe Nutzerinnen und liebe Nutzer,*

*seit Beginn des Jahres 2020 ist unsere Welt eine andere. Die Corona-Pandemie hat unseren Alltag komplett verändert. Nur gemeinsam können wir Ältere und weitere Risikogruppen schützen. Auch Kontakt-Tagebücher sind eine hervorragende Ergänzung im Kampf gegen die Corona-Pandemie. Neben der AHA+L+A-Formel: Abstand halten, Hygiene beachten, Alltagsmaske tragen sowie regelmäßigem Lüften und der Corona-Warn-App können Kontakt-Tagebücher ein wertvoller Beitrag sein zur Entlastung der Gesundheitsämter und zur Nachverfolgung von Clustern während der Pandemie.*

*Wenn wir uns und andere schützen, kommen wir alle gut durch diese Zeit. Bleiben Sie gesund!*

*Ihr Karl Lauterbach*

# BEGEGNUNG

Datum

Ort

Zeit

Dauer

## BESCHREIBUNG DER BEGEGNUNG

☐ Persönlicher Kontakt  
(mit 1 Person oder Kleingruppe)

☐ Cluster-Kontakt  
(größere Gruppe/Menschenmenge)

## KONTAKTPERSON + KONTAKTDATEN

## SCHUTZMASSNAHMEN

☐ Treffen im Freien  
☐ Treffen in gelüftetem  
Raum

☐ Mund-Nase-Schutz  
☐ 1,5 Meter Abstand  
☐ Raumtrenner/Plexiglas

Datum

Ort

Zeit

Dauer

## BESCHREIBUNG DER BEGEGNUNG

☐ Persönlicher Kontakt  
(mit 1 Person oder Kleingruppe)

☐ Cluster-Kontakt  
(größere Gruppe/Menschenmenge)

## KONTAKTPERSON + KONTAKTDATEN

## SCHUTZMASSNAHMEN

☐ Treffen im Freien  
☐ Treffen in gelüftetem  
Raum

☐ Mund-Nase-Schutz  
☐ 1,5 Meter Abstand  
☐ Raumtrenner/Plexiglas

# BEGEGNUNG

Datum

Ort

Zeit

Dauer

## BESCHREIBUNG DER BEGEGNUNG

☐ Persönlicher Kontakt  
(mit 1 Person oder Kleingruppe)

☐ Cluster-Kontakt  
(größere Gruppe/Menschenmenge)

## KONTAKTPERSON + KONTAKTDATEN

## SCHUTZMASSNAHMEN

☐ Treffen im Freien  
☐ Treffen in gelüftetem  
Raum

☐ Mund-Nase-Schutz  
☐ 1,5 Meter Abstand  
☐ Raumtrenner/Plexiglas



Datum

Ort

Zeit

Dauer

## BESCHREIBUNG DER BEGEGNUNG

☐ Persönlicher Kontakt  
(mit 1 Person oder Kleingruppe)

☐ Cluster-Kontakt  
(größere Gruppe/Menschenmenge)

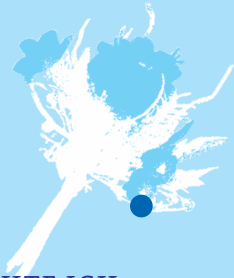
## KONTAKTPERSON + KONTAKTDATEN

## SCHUTZMASSNAHMEN

☐ Treffen im Freien  
☐ Treffen in gelüftetem  
Raum

☐ Mund-Nase-Schutz  
☐ 1,5 Meter Abstand  
☐ Raumtrenner/Plexiglas

## JETZT FÜREINANDER DA SEIN!



### DIESE DINGE MÖCHTE ICH FÜR JEMANDEN ANDEREN TUN ...

.....

.....

.....

.....

☐ einkaufen für

.....

☐ ein Buch verschenken an

.....

☐ eine Playlist anlegen für

.....

☐ Blumen liefern lassen an

.....

### WAS ICH MAL (WIEDER) SCHREIBEN MÖCHTE ...

☐ mein erstes Buch

☐ einen Brief

☐ Tagebuch

☐ ein Gedicht

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## DIESEN MENSCHEN MÖCHTE ICH UMARMEN, SOBALD ES GEHT ...



ENDLICH WIEDER FEIERN!



## MEINE PERSÖNLICHE FEIER-NACHHOL-LISTE ...

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page. There are 15 lines in total, providing space for a personal list of items to be celebrated or remembered.





FÜR DIESE BÜCHER NEHME ICH  
MIR JETZT ENDLICH DIE ZEIT ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ☐ »Ulyses« von James Joyce
- ☐ »Auf der Suche nach der verlorenen Zeit« von Marcel Proust
- ☐ »Krieg und Frieden« von Leo Tolstoi

## SÄTZE, DIE MICH TRÖSTEN ...

»Was bleibt, sind Augenblicke.« Roger Willemssen

»Im Sommer wird man viel mehr vergesellschaftet als im Winter.« Wilhelm Genazino

»Ich mach alles das, was ich verpasst hab, fahr mit 'nem Gummiboot bis nach Alaska.« Mark Forster

»

.....

.....

»

.....

.....





## ADRESSEN IM NETZ

### [www.rki.de](http://www.rki.de)

Homepage des Robert Koch-Instituts mit den neuesten Statistiken, Themen-seiten zur Pandemie und Antworten auf häufig gestellte Fragen (FAQ)

### <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/coronavirus-aktuelle-informationen>

Sonderseite der deutschen Bundesregierung zur Pandemie, inklusive Leichter Sprache und Gebärdensprache

### [www.stiftunglesen.de/aktionen/vorlesen-corona/corona-erklaeren/](http://www.stiftunglesen.de/aktionen/vorlesen-corona/corona-erklaeren/)

Sonderseite der Stiftung Lesen zum Thema »Wie kann ich Kindern Corona erklären?«

### [www.bmwi.de/redaktion/de/coronavirus/coronahilfe.html](http://www.bmwi.de/redaktion/de/coronavirus/coronahilfe.html)

Corona-Sonderseite des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie zum Thema Informationen und Unterstützung für Unternehmen und Selbstständige

### [www.infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html](http://www.infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html)

Sonderseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zum Thema »Psychische Gesundheit in der Corona-Zeit«

### [www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/covid-19/2296762](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/covid-19/2296762)

Sonderseite des Auswärtigen Amtes mit den aktuellen weltweiten Reise-warnungen in der Pandemie

### [www.ndr.de/nachrichten/info/podcast4684.html](http://www.ndr.de/nachrichten/info/podcast4684.html)

Internetseite zur NDR-Sendung »Das Coronavirus-Update«

## APPS

### CORONA WARN-APP

App der deutschen Bundesregierung zur Kontaktverfolgung und Durchbrechung von Infektionsketten

### NINA WARN-APP

App der deutschen Bundesregierung mit aktuellen Meldungen zur Corona-Lage



## TYPISCHE CLUSTER-SITUATIONEN

Bar	Tagung
Büro	Tanzkurs
Café	Theater
Elternabend	Umzug
Familienfeier	Wartezimmer
Fitnessstudio	Zugfahrt
Friseur	.....
Gottesdienst	.....
Hochzeiten	.....
Kindergeburtstag	.....
Kino	.....
Kochkurs	.....
Konzert	.....
Museum	.....
Restaurant	.....
Schule	.....
Sport	.....



»Kontakt-Tagebücher sind eine hervorragende Ergänzung im Kampf gegen die Corona-Pandemie. Wenn wir uns und andere schützen, kommen wir alle gut durch diese Zeit.«

Aus dem Geleitwort von Prof. Dr. Karl Lauterbach

»Jeder Bürger sollte in diesem Winter ein Kontakt-Tagebuch führen.«

Prof. Dr. Christian Drostén

WG 460 Gesundheit  
ISBN 978-3-8338-7996-8



9 783833 879968



PEFC™  
F0700641-1134

€ 5,00 [D]  
€ 5,20 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)