

# 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 regelmäßigen 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 FÜR EINANDER 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

# ENDLICH WIEDER UMARMEN!

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



## ENDLICH WIEDER FEIERN!

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





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

SÄTZE, DIE MICH TRÖSTEN ...

»Was bleibt, sind  
Augenblicke.« Roger Willemsen

»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

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

»  
.....

»  
.....

»  
.....

»  
.....

## MEINE NOTIZEN



## ADRESSEN IM NETZ

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

Homepage des Robert Koch-Instituts mit den neuesten Statistiken, Themenseiten 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 Reisewarnungen 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 Drosten

