

**PFLEGESTÜTZPUNKT**

**BAD DÜRKHEIM**



© Rhein Neckar



## **Kontakt – Tagebuch**

von: \_\_\_\_\_

## Anleitung für das Kontakt-Tagebuch

### Können Sie sich an alle Ihre Begegnungen in den letzten 14 Tagen erinnern?

Das Führen eines Kontakt-Tagebuches ist eine Möglichkeit die Verbreitung des neuartigen Corona-Virus einzudämmen. Es kann andere wichtige Maßnahmen wie das Abstand halten, das Tragen eines Mund-Nasen-Schutz, das Reduzieren von Kontakten usw. ergänzen aber nicht ersetzen.

Das Kontakt-Tagebuch soll dabei helfen Ihnen bewusst zu machen, wie viele soziale Kontakte Sie tatsächlich haben – also wie vielen Menschen Sie begegnet sind.

Im Falle einer Infektion kommt es darauf an, so schnell wie möglich nach verfolgen zu können mit wem Sie in den letzten 14 Tagen Kontakt hatten. Mit dem Kontakt-Tagebuch können Sie das Gesundheitsamt unterstützen, und helfen weitere Ansteckungen zu vermeiden.

### Und so funktioniert das Kontakt-Tagebuch:

- Notieren sie vor allem **Kontakte** die **über 15 Minuten** dauern
- Tragen sie ein **wann** Sie sich **mit wem, wo** und **wie lange** getroffen haben
- **Einige Begegnungen bergen ein erhöhtes Risiko** (z.B. viele Menschen in engen Räumen). Sollten eine oder mehrere Kriterien davon zutreffen können sie dies jeweils ankreuzen. Achten Sie besonders darauf wenn Sie Menschen treffen denen Sie sonst nicht begegnen.
- **Führen Sie das Tagebuch regelmäßig**. Sie können die einzelnen Blätter wie einen Flyer falten und mitnehmen, oder Sie tragen einmal täglich Ihre Kontakte ein.
- In der Regel werden nur die Kontakte der letzten 14 Tage benötigt. Alle älteren Aufzeichnungen können Sie vernichten. Achten Sie aber bitte darauf, dass sensible Daten keinen Unbefugten in die Hände fallen.

Bei Fragen zum Kontakt-Tagebuch  
können Sie sich an den Pflegestützpunkt Bad Dürkheim wenden  
Tel.: 06322 / 91 08 865.

**Blieben Sie gesund und achtsam!**

Das  Netzwerk Demenz  
Bad Dürkheim

besteht aus Vertretern verschiedener Gesundheitseinrichtungen und hat sich zum Ziel gesetzt, auf die Situation von Menschen mit Demenz und ihren Familien aufmerksam zu machen, die Öffentlichkeit zu informieren und Verbesserungen anzuregen.

©  Pflege Stützpunkt  
Bad Dürkheim

in  
Zusammenarbeit  
mit dem

 Netzwerk Demenz  
Bad Dürkheim

# Kontakt-Tagebuch von \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_



# Kontakt-Tagebuch von \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_



# Kontakt-Tagebuch von \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_



# Kontakt-Tagebuch von \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_



# Kontakt-Tagebuch von \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_



# Kontakt-Tagebuch von \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_





# Kontakt-Tagebuch von \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_



# Kontakt-Tagebuch von \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_



# Kontakt-Tagebuch von \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Kontakt (>15min) mit:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit / Dauer:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_  
 im freien  drinnen

**Risikofaktoren:**

- Abstand konnte nicht eingehalten werden
- es wurden keine Masken getragen
- Schlechte Belüftung
- Gedränge / Menschenansammlung
- Kontakt außerhalb des gewohnten Umfeldes

**Notizen:** \_\_\_\_\_

