

Что делать, чтобы защитить себя от коронавируса?

Защитить себя и других от инфекции, распознать признаки болезни и получить помощь - **легко**.

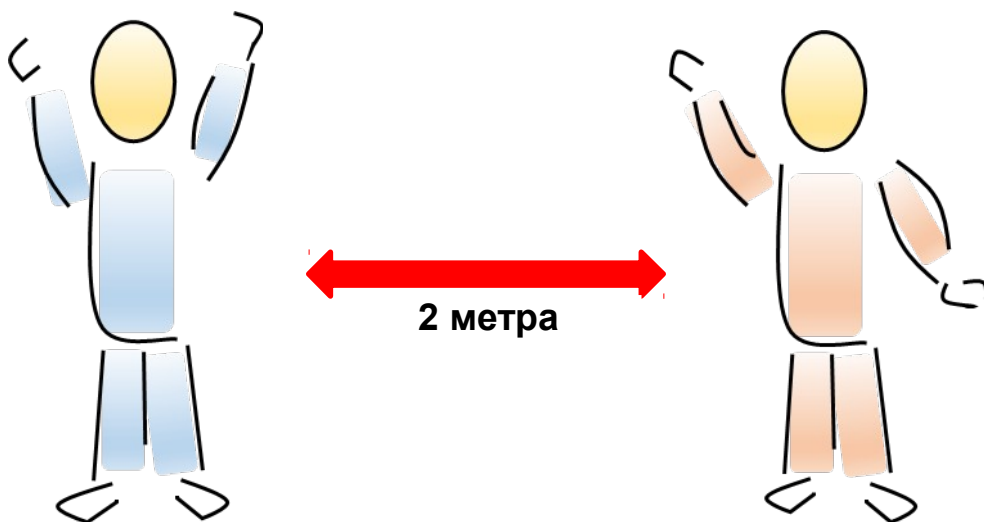


Schützen!

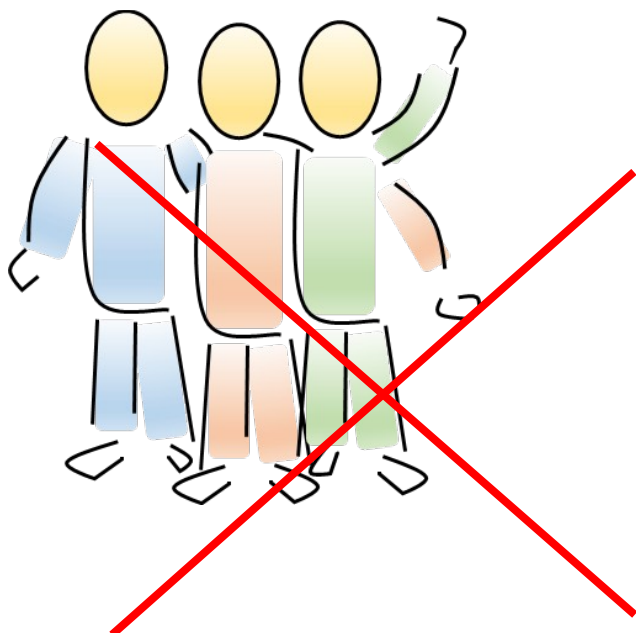
Корона в основном убивает слабых и старых.

➤ Вы можете предотвратить это.

! Держите дистанцию !



- ✓ Минимальное расстояние между людьми - 2 метра
- ✓ Избегайте личного контакта
- ✓ Не посещайте больницы и дома престарелых.
- ✓ **Нельзя появляться на улице в количестве более 2-х человек** (это не относится к семьям).



Будьте осторожны при чихании и кашлянии!



- ✓ Соблюдайте дистанцию от других людей
- ✓ Чихайте и кашляйте в изгиб руки
- ✓ Выбрасывайте свои носовые платки в мусорное ведро сразу после использования

Всегда мойте руки с мылом - коронавирус не любит мыло!



- ✓ Мойте свои руки регулярно и тщательно

А именно:



- ✓ Сразу по возвращении домой



- ✓ До и во время приготовления пищи.



- ✓ До еды



- ✓ После посещения туалета



- ✓ После сморкания, кашля или чихания



- ✓ До и после контакта с больными людьми и животными



Откуда мне знать, что я или другие люди заражены коронавирусом?

Первыми признаками заболевания являются:

- Лихорадка
- Кашель
- Насморк
- Боль в горле
- Иногда диарея



! Что мне делать, если у меня есть эти симптомы?

- ✓ избегать контактов с людьми
- ✓ оставаться дома
- ✓ звоню своему врачу и не ходить в кабинет врача
- ✓ звонить по следующему номеру: 116 117

По состоянию на 26 марта / 2 апреля 2020 г.
© Сибилль Герстль, Томас Мюнх, Диана Зиберт, Валерий Золотаревский

источники:

https://www.infektionsschutz.de/fileadmin/infektionsschutz.de/Downloads/200309_BZgA_Atemwegsinfektion-Hygiene_schuetzt_3x_01_DE.pdf (адаптировано)

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/Coronavirus_Handzettel_barrierefrei_DE_barr.pdf (адаптировано)

Мойте руки правильно - это легко



Намочить

Тщательно
намыли-
вать руки

Считай
медленно
до 30

Тщательно
пропо-
лоскать

Тщательно
высушить