

توصیه های رفتاری برای محافظت در برابر ویروس تاج در زندگی روزمره و در کنار هم اینگونه است که می توانید از خود و دیگران محافظت کنید.

محیط خصوصی و زندگی خانوادگی

- هرچه بیشتر ممکن است در خانه بمانید. به طور خاص ، برای محافظت از آنها ، برخوردهای شخصی با افراد مسن ، مسن یا مبتلایان مزمن را محدود کنید. در عوض ، از ارتباطات بیشتر از طریق تلفن ، ایمیل ، گپ و غیره استفاده کنید.
- برای مراجعه به بیمارستان ها و مراکز مراقبت های دیگر ، قوانین را رعایت کنید.
- همه اتاق های معمولی را به طور مرتب تهویه کنید و از لمس کردن به عنوان مثال خودداری کنید. ب تکان دادن دست یا آغوش گرفتن.
- اگر فردی در خانواده شما بیمار است ، حتماً از نظر جسمی جدا شده و در فاصله کافی از سایر اعضا ای خانواده قرار بگیرید.
- در زمان اوج خرید نکنید ، ولی وقتی مغازه ها شلوغ نیستند. یا از خدمات وانت و تحویل استفاده کنند.
- به کسانی که به کمک نیاز دارند کمک کنید! اقوام سالخورده ، بسیار پیر ، مبتلا به بیماری مزمن یا مسایگان و افراد مجرد و افراد نیازمند به غذا و مایحتاج روزمره را تأمین کنید.

حمل و نقل عمومی و مسافرت

- در صورت امکان از حمل و نقل عمومی استفاده نکنید ، اما دوچرخه سواری ، پیاده روی یا رانندگی با اتومبیل خود را ترجیح دهید.
- در صورت امکان - حتی در آلمان نیز از مسافرت خودداری کنید. بسیاری از مرزها بسته و تردد هوایی محدود است.

محیط حرفه ای

- در صورت امکان ، با هماهنگی کارفرما از خانه کار کنید. جلسات را کوچک و کوتاه و در یک مکان با تهویه مناسب نگه دارید. فاصله ای بین 1 تا 2 متر با افراد دیگر داشته باشید و به صورت شخصی آنها را لمس نکنید.
- در صورت امکان وعده های غذایی خود را به تنهایی میل کنید (مثلاً در دفتر).
- وقتی بیمار هستید در خانه بمانید و خود را معالجه کنید!

زندگی عمومی

- از شلوغی خودداری کنید (مثلاً مراکز خرید و غیره)
- فقط در صورت لزوم فقط از امکانات عمومی دیدن کنید ، مانند: دفاتر ، اداره ها و مقامات.
- در صورت امکان از جشن های خصوصی بزرگتر خودداری کنید و در غیر این صورت آنها را برگزار کنید بهداشت به طور مداوم موعود می کند.

قاعده کلی این است: از خود و دیگران محافظت کنید!

- قوانین سرفه و عطسه را رعایت کنید و مرتباً دستان خود را بشویید.
- اگر ماندن یا تماس در فضای عمومی ضروری است ، حتماً اطمینان حاصل کنید فاصله خود را از دیگران حفظ کنید. این به ویژه در مورد افراد بیمار مرئی صادق است ، به خصوص با عفونت های تنفسی.
- اگر بیمار هستید ، در صورت امکان نباید خانه را ترک کنید. در صورت لزوم با پزشک خود تماس بگیرید و قرار ملاقات کنید.

Gefördert durch: