

# Zalecenia dotyczące ochrony przed koronawirusem w codziennych kontaktach z innymi

## Tak możesz siebie i innych chronić!

### Kontakty w życiu prywatnym i w rodzinie

- Opuszczaj dom tylko wtedy, jeżeli to jest konieczne. W szczególności ogranicz osobiste kontakty ze starszymi, bardzo starymi lub przewlekłe chorymi osobami, aby je chronić. Korzystaj zamiast tego w większym stopniu z możliwości komunikacji przez telefon, E Mail, czaty itp. Przestrzegaj przepisów dotyczących wizyt w szpitalach i innych placówkach opiekuńczych.
- Regularnie wentyluj wszystkie pomieszczenia i unikaj dotykania innych, np. uścisku dłoni i objęć.
- Jeżeli ktoś w twoim gospodarstwie domowym jest chory, upewnij się, jeśli to możliwe, że ta osoba jest przestrzennie oddzielona od innych członków gospodarstwa domowego i że odpowiedni dystans przestrzenny do innych w domu jest zachowywany.
- Nie rób zakupów w godzinach szczytu, ale wtedy gdy sklepy są mniej zatłoczone lub korzystaj z usług odbioru i dostawy.
- Pomóż tym, którzy potrzebują pomocy! Pomóż zaopatrzyć starsze, przewlekłe chore osoby, krewnych, sąsiadów, jak też osoby samotne i potrzebujące pomocy środkami spożywczymi

### Transport publiczny i podróże

- Jeżeli to możliwe, nie korzystaj z transportów publicznych, tylko lepiej jedź rowerem, idź pieszo lub jedź swoim własnym samochodem.
- W miarę możliwości unikaj podróżowania, również w granicach Niemiec. Wiele granic jest zamkniętych, a ruch lotniczy podlega ograniczeniom.

### Praca zawodowa i miejsce pracy

- Jeżeli to możliwe, pracuj w domu, po ustaleniu tego z pracodawcą. Konferencje przeprowadzaj w dobrze przewietrzonych pomieszczeniach; krótko i z niewielką ilością osób. Zachowuj odległość około 12 metry do innych osób i zrezygnuj z osobistych dotyków.
- W razie możliwości jedz posiłki sam (np. w biurze).
- Jeżeli jesteś chory, pozostań w domu, aż będziesz wyleczony!

### Kontakty w przestrzeni publicznej

- Jeżeli to możliwe, pracuj w domu, po ustaleniu tego z pracodawcą. Konferencje przeprowadzaj w dobrze przewietrzonych pomieszczeniach; krótko i z niewielką ilością osób. Zachowuj odległość około 12 metry do innych osób i zrezygnuj z osobistych dotyków.
- W razie możliwości jedz posiłki sam (np. w biurze).
- Jeżeli jesteś chory, pozostań w domu, aż będziesz wyleczony!

### Ogólna zasada brzmi: Chroni siebie i innych!

- Przestrzegaj zasad dotyczących kaszlu i kichania i myj regularnie ręce.
- Jeżeli pobyt i kontakty w miejscach und placówkach publicznych są konieczne, nie zapomnij o zachowywaniu przestrzennego dystansu do innych osób. To jest szczególnie ważne w przypadku osób widocznie chorych i jeszcze ważniejsze w przypadku osób z infekcją dróg oddechowych.
- Jeżeli jesteś chory, nie powinieneś, jeżeli to możliwe, wychodzić z domu. W razie potrzeby skontaktuj się telefonicznie z twoim lekarzem i umów się na wizytę.