

Preporuke za ponašanje radi zaštite od virusa corone u svakodnevnom životu i zajedno s drugima.

Kako možete zaštititi sebe i druge!

Privatno okruženje i obiteljski život

- Ostanite kod kuće što je češće moguće. Osobito ograničite osobne susrete sa starijim ljudima, svrlotarijim ili kronično bolesnim ljudima kako biste ih zaštitili. Umjesto toga, verme koriste više komunikirati sa njima telefonom, e-poštom, razgovorima itd. Pridržavajte se pravila posjete bolnicama i drugim ustanovama za njegu.

Redovito provjetravajte sve uobičajene prostorije i izbjegavajte dodirivati npr. drhtanje ruku ili zagrljaja.

- Ako je netko u vašem domaćinstvu bolestan, pobrinite se da bude odvojeni i da bude dovoljno udaljen od ostalih članova kućanstva.
- Ne kupujte u vrijeme vrha, ali kad su kod trgovine manje gužve ili koristite usluge preuzimanja i dostave kuci..
- Pomozite onima kojima je pomoć potrebna! Osigurajte starijim, vrlo starim, kronično bolesnim rođacima ili susjedima i samohranim i potrebitim ljudima hranom i svakodnevnim potreštinama.

Javni prijevoz i putovanja

- Ako je moguće, ne koristite javni prijevoz, nego idite bolje bolje biciklom, pješice ili vozite se u vlastitom automobilu
- Izbjegavajte putovanje ako je moguće - također unutar Njemačke. Mnoge su granice zatvorene, a zračni je promet odvija samo u ograničenom obimu.

Profesionalno okruženje

- Ako je moguće, radite kod kuće u koordinaciji s poslodavcem. Držite sastanke male i kratke te u dobro prozračenom prostoru.
Držite se udaljenosti od 1 do 2 metra od drugih ljudi i ne izbjegavajte osobne dodiri.
- Ako imate mogućnosti uzimajte obroke sami (npr. kod ureda).
- Ostanite kod kuće kad ste bolesni i izliječite se!

Javni život

- Izbjegavajte Okupljanja ljudi (npr. Trgovački centri itd.)
- Posjedujte javne objekte na primjer uredi, uprave i lasti instucije, samo ako je to apsolutno potrebno, i hitno .
- Ako je moguće, izbjegavajte veća privatna slavlja i drzite strogo poštujujte observe higijenska pravila.

Općenito je pravilo: zaštitite sebe i druge!

- Pridržavajte se pravila kašljanja i kihanja i redovito perite ruke.
- Ako su boravci ili kontakti u javnom prostoru potrebni, obavezno držite na udaljenosti. To se posebno odnosi na vidno bolesne ljude, posebno za respiratorne infekcije.
- Ako ste bolesni, ne smijete izlaziti iz kuće ako je moguće. Ako je potrebno, obratite se svom liječniku telefonom i zakažite sastanak.

Gefördert durch: