

# Schutz vor dem Corona-Virus



Wenige, aber konsequent eingehaltene Hygienemaßnahmen minimieren das Risiko, sich mit dem Corona-Virus zu infizieren. So verlangsamen wir gemeinsam die Ausbreitung des Virus, schützen Risikogruppen und leisten einen entscheidenden Beitrag dazu, die medizinische Versorgung weiter sicherzustellen.

Diese Maßnahmen helfen:

-  Abstand halten:  
Mind. 1,5 Meter zu anderen Personen
-  Mind. 20 Sekunden regelmäßig & gründlich mit Seife Händewaschen
-  Alltagsmaske tragen
-  Hände vom Gesicht fernhalten
-  Auf Händeschütteln und Umarmungen verzichten
-  Soziale Kontakte vermeiden
-  In die Armbeuge niesen und husten
-  Nur Einmaltaschentücher nutzen und diese sofort entsorgen
-  Nach Niesen, Husten oder Naseputzen Hände waschen
-  Regelmäßig lüften
-  Corona Warn-App nutzen
-  Bei positivem Corona-Test oder Quarantäne zu Hause bleiben

Wenn Sie befürchten, am Corona-Virus erkrankt zu sein, kontaktieren Sie bitte zuerst telefonisch Ihren Hausarzt. Falls Sie sich sprachlich nicht sicher fühlen, bitten Sie jemanden, der gut deutsch spricht, für Sie beim Arzt anzurufen. Informieren Sie sich regelmäßig auf [www.bochum.de/corona](http://www.bochum.de/corona) oder über unsere Sozialen Medien zu den aktuellen Entwicklungen.

**Bochum.de/corona**  
**Corona-Hotline: 0234 910-5555**

# Protection contre le coronavirus



Quelques gestes simples, correctement et systématiquement effectués, permettent de limiter le risque d'infection par le coronavirus. Appliquons ces gestes pour ralentir ensemble la propagation du virus, protéger les personnes à risque et contribuer à l'efficacité des soins médicaux.

Ces gestes font reculer le virus:

-  Tenez-vous à distance d'au moins 1,5 mètre des autres personnes
-  Lavez-vous fréquemment les mains pendant 20 secondes avec du savon
-  Portez un masque et changez-en tous les jours
-  Évitez de vous toucher le visage
-  Saluez sans serrer la main et évitez les embrassades
-  Évitez les contacts sociaux
-  Éternuez et tousez dans votre coude
-  Utilisez des mouchoirs à usage unique et jetez-les après utilisation
-  Lavez-vous les mains après avoir éternué, toussé ou vous être mouché
-  Aérez régulièrement
-  Utilisez l'application «Corona Warn-App»
-  Restez chez vous en cas de quarantaine ou si vous avez été testé positif

Si vous pensez avoir contracté le coronavirus, contactez tout d'abord votre médecin traitant par téléphone. Si vous ne vous sentez pas à l'aise en allemand, demandez à quelqu'un parlant bien allemand d'appeler le médecin pour vous. Prenez connaissance régulièrement des dernières informations sur [www.bochum.de/corona](http://www.bochum.de/corona) ou via nos médias sociaux.

**Bochum.de/corona**  
**Hotline Covid-19 : 0234 910-5555**