

# 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 nießen 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](http://Bochum.de/corona)  
Corona-Hotline: 0234 910-5555

# الحماية من فيروس كورونا



إن الاستمرار بالمحافظة على تدابير النظافة يقلل من خطر الإصابة بفيروس كورونا. معاً نعمل على إبطاء انتشار الفيروس، وحماية الفئات المعرضة للخطر وتقديم مساهمة حاسمة في ضمان استمرار الرعاية الطبية. تساعد هذه التدابير:

- المحافظة على مسافة 1.5 متر على الأقل من الأشخاص الآخرين
- غسل اليدين بانتظام وبشكل كامل بالصابون لمدة 20 ثانية على الأقل
- ارتداء الكمامة بشكل يومي
- إبعاد اليدين عن الوجه
- الامتناع عن المصافحة والعناق
- تجنب الاتصال الاجتماعي
- العطاس والسعال في ثنية الذراع
- استخدام فقط مناديل يمكن التخلص منها وتخلص منها على الفور
- غسل اليدين بعد العطاس أو السعال أو نفث الأنف
- التهوية بانتظام
- استخدام تطبيق التحذير من كورونا
- البقاء في المنزل إذا كانت نتيجة اختبار كورونا إيجابية أو كنت في الحجر الصحي

إذا كنت تخشى احتمال أنك مصاب بفيروس كورونا، فيرجى الاتصال بطبيب العائلة أولاً عبر الهاتف. إذا كنت لا تشعر بالثقة بشأن إمامك باللغة، فاطلب من شخص يتحدث الألمانية جيداً أن يتصل بالطبيب نيابة عنك. تعرف على المزيد حول التطورات الحالية بشكل منتظم عبر الرابط [www.bochum.de/corona](http://www.bochum.de/corona) أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بنا.

[Bochum.de/corona](http://Bochum.de/corona)  
الخط الساخن لكورونا: 0234 910-5555