

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 oder über unsere Sozialen Medien zu den aktuellen Entwicklungen.

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

Protection against coronavirus



Sticking to a few hygiene measures can minimise the risk of contracting coronavirus. By consistently practising them, we can all help to slow the spread of the virus, protect high-risk groups and make an important contribution to keeping our healthcare system working. Here are some steps you can take:

-  Keep a distance of at least 1.5 metres from other people
-  Wash your hands regularly and thoroughly with soap for at least 20 seconds
-  Wear a mask
-  Keep your hands away from your face
-  Do not shake hands or hug other people
-  Avoid social contact
-  Sneeze and cough into the crook of your arm
-  Use disposable tissues and throw them away after each use
-  Wash your hands after sneezing, coughing or blowing your nose
-  Air rooms regularly
-  Use the Corona-Warn-App
-  Stay home if you test positive for coronavirus or have been asked to quarantine

If you are afraid that you may have contracted coronavirus, please call your general practitioner first. If you do not feel confident in your language skills, ask someone who speaks German well to call your doctor for you. Please regularly visit www.bochum.de/corona or our social media pages for the latest information.

Bochum.de/corona
Coronavirus hotline: 0234 910-5555