

# 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**

# Protección contra el coronavirus



Adoptando de forma consecuente algunas medidas de higiene, puede reducirse el riesgo de contagio con el coronavirus. De esta manera, podemos frenar la propagación del virus, proteger a grupos de riesgo y contribuir de forma decisiva a garantizar la asistencia sanitaria. Estas medidas ayudan:

-  Mantener una distancia de al menos 1,5 metros con respecto a otras personas
-  Lavarse bien las manos a menudo durante al menos 20 segundos
-  Llevar mascarilla
-  No tocarse la cara con las manos
-  Evitar dar la mano y abrazos
-  Evitar los contactos sociales
-  Estornudar y toser en el codo
-  Utilizar solo pañuelos desechables y desecharlos inmediatamente
-  Lavarse las manos tras estornudar, toser y sonarse la nariz
-  Ventilar con frecuencia
-  Utilizar la aplicación de rastreo Corona Warn-App
-  Quedarse en casa si se ha dado positivo en un test o se debe mantener cuarentena

Si sospecha haberse contagiado de coronavirus, contacte primero por teléfono con su médico de cabecera. Si no se siente muy seguro con el idioma, pídale a alguien que hable bien alemán que llame a su médico. Infórmese periódicamente sobre la evolución actual del coronavirus a través de la web [www.bochum.de/corona](http://www.bochum.de/corona) o nuestra presencia en las redes sociales.

**Bochum.de/corona**  
**Teléfono de atención sobre coronavirus: 0234 910-5555**