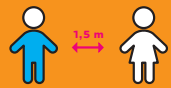


Schutz vor dem Corona-Virus



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 Einmaltaschen-
tücher 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

Ochrona przed koronawirusem



Niewiele, lecz konsekwentnie stosowanych środków higienicznych, minimalizuje ryzyko zakażenia się koronawirusem. Dzięki nim wspólnie spowalniamy rozprzestrzenianie się wirusa, chronimy grupy ryzyka i zdecydowanie wspomagamy dalsze zapewnienie opieki medycznej.

Te środki pomagają:



Zachowywanie dystansu -
co najmniej 1,5 metra od
innych osób



Regularne i dokładne
mycie rąk mydłem przez
co najmniej 20 sekund



Codziennie noszenie
maseczki



Trzymanie rąk z
dala od twarzy



Rezygnacja z podawa-
nia dłoni i objęć



Unikanie kontaktów
społecznych



Kichanie i kasłanie w
zgięcie łokcia



Używanie jednorazowych
chusteczek i natychmias-
towe ich usuwanie



Mycie rąk po kichaniu,
kasłaniu lub wycieraniu
nosa



Regularne wietrzenie



Korzystanie z aplikacji
ostrzegającej przed koro-
nawirusem



Zostanie w domu w razie
dodatniego testu COVID
lub kwarantanny

Jeżeli obawiasz się, że zachorowałeś na koronawirusa, skontaktuj się najpierw telefonicznie ze swoim lekarzem domowym. Jeżeli nie czujesz się pewnie pod względem językowym, poproś kogoś, kto dobrze mówi po niemiecku, aby w Twoim imieniu zadzwonił do lekarza. Regularnie śledź informacje na temat aktualnej sytuacji na stronie www.bochum.de/corona lub poprzez nasze media społecznościowe.

Bochum.de/corona
Infolinia na temat koronawirusa: 0234 910-5555