

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

Предпазване от коронавируса



Малко от мерките за хигиена, но такива, които редовно се спазват, намаляват риска от зараза с коронавируса. По този начин заедно забавяме разпространението на вируса, предпазваме рискови групи и значително допринасяме за гарантиране на медицинско обслужване и в бъдеще.

Тези мерки помагат:



Да стоим на
разстояние – минимум
1,5 м. към останалите



Минимум 20 секунди
старателно измиване
на ръцете със сапун



Носене на ежедневна
маска



Да се държат ръцете
далече от лицето



Да не се здрависваме
и прегръщаме



Да се избягват
социални контакти



Да кихаме и кашляме
в присвит лакът



Само еднократни
кърпички, които из-
хвърляме след употреба



След кихане, кашляне
и духане на носа да си
мием ръцете



Редовно да
проветряваме



Да използваме
апликацията за
коронавируса



С положителен
коронатест да останем
въкъщи или под
карантина

Ако се опасявате, че сте разболели от коронавируса, първо се обадете на личния си лекар. Ако не сте сигурни в уменията си с езика, помолете някой, който говори немски, да се обади вместо Вас на личния Ви лекар. Информирайте се редовно за актуалната ситуация на www.bochum.de/corona или чрез нашите социални медии.

Bochum.de/corona

Гореща линия корона: 0234 910-5555