STADT BOCHUM

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

russisch | Русский

Защита от коронавируса

Немногочисленные, но постоянно соблюдаемые меры гигены минимизируют риск заражения коронавирусом. Таким образом, вместе мы замедляем распространение вируса, защищаем группы риска и вносим решающий вклад в дальнейшее обеспечение медицинской помощи.
Необходимо соблюдать следующие меры:

- Соблюдать дистанцию не менее 1,5 метров от других людей
- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом не менее 20 секунд
- Носить защитную маску
- Не прикасаться руками к лицу
- Воздерживаться от рукопожатий и объятий
- Избегать социальных контактов
- Чихать и кашлять в сгиб руки
- Использовать одноразовые платки и сразу их утилизировать
- Мыть руки после чихания, сморкания и кашля
- Регулярно проветривать помещения
- Использовать приложение Corona-Warn-App
- Оставаться дома при карантине или положительном тесте

Если вы подозреваете, что заболели коронавирусом, то сначала, пожалуйста, свяжитесь с вашим семейным врачом по телефону. Если вы не уверены в своих знаниях немецкого языка, то попросите кого-нибудь, кто хорошо говорит по-немецки, позвонить врачу за вас. Регулярно получайте информацию о последних событиях на сайте www.bochum.de/corona или в наших социальных сетях.

Bochum.de/corona
Телефон горячей линии по вопросам коронавируса: 0234 910-5555