

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

Koronavirüsten Korunmak İçin



Az sayıda ama kararlılıkla uygulanan hijyen önlemleri koronavirüs bulaşması riskini en aza indirirler. Bu sayede virüsün yayılmasını yavaşlatabiliriz, riskli grupları koruyabiliriz ve tıbbi bakımının verilmeye devam edilebilmesi için önemli bir katkı sunarız. Aşağıdaki önlemler bize yardımcı olur:

- Mesafenizi koruyun - başka
kişilerle aranızda en az
1,5 m mesafe bırakın
- Ellerinizi su ve sabunla en
az 20 saniye yıkayın
- Maske kullanın
- Ellerinizi yüzünüzden
uzak tutun
- Tokalaşmaktan veya
sarılmaktan kaçının
- Zorunlu olmayan
görüşmelerden kaçının
- Dirseğinizin içine doğru
hapşırın veya öksürün
- Tek kullanımlık mendiller
kullanın ve sonra hemen
atın
- Hapşırık, öksürük,
burun temizliğinden
sonra ellerinizi yıkayın
- Bulduğunuz
mekânları düzenli olarak
havalandırın
- Korona uyarı
uygulamasını (Coro-
na-Warn-App) kullanın
- Korona testiniz pozitifse
veya karantinadaysanız
evinizden çıkmayın

Koronavirüs enfeksiyonu nedeniyle hastalandığınızı düşünüyorsanız lütfen ilkönce aile hekiminize telefonla başvurun. Eğer iyi anlamayacağınızı düşünüyorsanız, iyi Almanca konuşan bir kimseden aile hekiminizi aramasını isteyin. Güncel gelişmeler hakkında www.bochum.de/corona adresinden veya sosyal medya hesaplarımızdan düzenli olarak bilgi edinin.

Bochum.de/corona

Korona Çağrı Hattı: 0234 910-5555