

Raccomandazioni per un comportamento di protezione contro il coronavirus nella vita quotidiana e in collaborazione

Così puoi proteggere te stesso e gli altri!

Ambiente privato e vita familiare

- Rimanete a casa il più possibile. In particolare, limitare l'incontro personale con persone anziane, molto anziane o malate croniche per la loro protezione. Utilizzare invece maggiormente la comunicazione per telefono, e-mail, chat, ecc.
- Osservare le norme di visita per gli ospedali e le altre strutture di assistenza.
- Aerare regolarmente tutte le sale comuni ed evitare di toccarle, come stringere la mano o abbracciarle.
- Se una persona del vostro nucleo familiare è malata, se possibile, assicuratevi che ci sia una separazione fisica e una distanza sufficiente dagli altri membri del nucleo familiare.
- Non fare acquisti durante le ore di punta, ma quando i negozi sono meno affollati o utilizzano i servizi di ritiro e consegna.
- Aiuta chi ha bisogno di aiuto! Fornire cibo e beni di prima necessità ad anziani, anziani, parenti o vicini di casa malati cronici e persone single e bisognose.

Trasporti pubblici e viaggi

- Se possibile, non utilizzate i mezzi pubblici, ma preferite andare in bicicletta, camminare o guidare la vostra auto.
- Evitate di viaggiare il più possibile - anche all'interno della Germania. Molte frontiere sono chiuse e il traffico aereo è limitato.

Ambiente professionale

- Lavorare da casa, se possibile, in consultazione con il datore di lavoro. Mantenere le riunioni piccole e brevi e in una stanza ben ventilata.
- Mantenere una distanza di 1 o 2 metri dalle altre persone e astenersi dal contatto personale.
- Se possibile, prendete i pasti da soli (ad es. in ufficio).
- Rimanete a casa quando siete malati e curatevi da soli!

Vita pubblica

- Evitare le folle (ad es. centri commerciali, ecc.)
- Visitare le istituzioni pubbliche solo per quanto assolutamente necessario, ad esempio uffici, amministrazioni e autorità
- Se possibile, evitare i privati più grandi e rispettare rigorosamente le norme igieniche.

In generale: Proteggete voi stessi e gli altri!

- Seguire le regole per tossire e starnutire e lavarsi le mani regolarmente.
- Se è necessario rimanere o avere contatti in luoghi pubblici, assicuratevi di mantenere le distanze dagli altri. Ciò è particolarmente importante per le persone visibilmente malate, soprattutto per quelle con infezioni delle vie respiratorie.
- Se siete malati, non dovrete uscire di casa se possibile. Se necessario, contattate il vostro medico per telefono e fissate un appuntamento.