

# Recomandări comportamentale pentru protecția împotriva virusului Corona la domiciliu și în colectivitate.

## Astfel vă puteți proteja pe voi și pe ceilalți!

### Mediul privat și viața de familie

- Rămâneți acasă cât mai des. Restrângeți în special întâlnirile personale cu oamenii mai în vârstă și cu bolnavii cronici, pentru a-i proteja. Folosiți comunicarea prin telefon, e-mail, chat-uri etc. Respectați regulamentele de vizită valabile în spitale și alte unități de îngrijire.
- Aerisiți regulat toate încăperile în care vă desfășurați activitățile și evitați atingerea cu ceilalți, de ex.: Strângeri de mâini sau îmbrățișările.
- Dacă cineva din familia ta este bolnav, păstrează distanța față de acesta și evită contactul fizic, asigură dacă este posibil separarea bolnavului într-o altă cameră și păstrarea distanței suficiente dintre bolnav și ceilalți membri ai familiei.
- Nu faceți cumpărături la orele de vârf, cumpărați atunci când magazinele sunt mai puțin frecventate sau utilizați servicii de livrare la domiciliu.
- Ajutați-i pe cei care au nevoie de ajutor! Ajutați în vederea aprovizionării cu cele necesare persoanele mai în vârstă, bolnave cronice din rândul rudelor și vecinilor precum și persoanele singure și nevoiașe.

### Transportul public și călătoriile

- Dacă este posibil, nu folosiți transportul în comun, ci utilizați bicicleta, mergeți pe jos sau utilizați propria mașină.
- Evitați călătoriile, dacă este posibil – chiar și pe teritoriul Germaniei. Multe granițe sunt închise, iar traficul aerian este restricționat.

### Mediu profesional

- Dacă este posibil, lucrați de acasă - dacă angajatorul este de acord. Limitați întâlnirile, acestea trebuie să fie cât mai scurte, cu un număr mic de persoane și să aibă loc într-o cameră bine aerisită. Păstrați o distanță de 1 - 2 metri față de alte persoane și evitați atingerea personale.
- Mâncați singuri, dacă este posibil (de exemplu, la birou).
- Rămâneți acasă când sunteți bolnav și vindecați-vă!

### Viața publică

- Evitați aglomerația (de ex. Centre comerciale etc.).
- Vizitați locurile publice numai dacă este absolut necesar, de ex. Administrații și autorități.
- Evitați petrecerile private cu mulți oameni și respectați regulile de igienă în mod consecvent.

### Regula generală este: protejați-vă pe voi și pe ceilalți!

- Respectați regulile și nu tușiți sau strănutați spre ceilalți, spălați-vă regulat pe mâini.
- Dacă sunt necesare vizite sau contacte cu alte persoane în spațiul public, asigurați-vă că păstrați distanța față de ceilalți. Acest lucru este valabil în special față de persoanele vizibil bolnave, mai ales cu infecții respiratorii.
- Dacă sunteți bolnav nu trebuie să ieșiți din casă, dacă este posibil. Dacă este necesar, contactați medicul de familie și faceți o programare.