

Рекомендации по поведению граждан в целях защиты от коронавируса в быту и между собой.

Именно так Вы можете защитить себя и всех остальных!

Личное пространство и семейная жизнь

- Оставайтесь дома, как можно чаще. Особенно сократите личные встречи со старшими, пожилыми или хронически больными людьми в целях их защиты. Вместо этого используйте усиленно другие методы коммуникаций, а именно телефон, электронную почту, чаты и т.д.. Соблюдайте правила визитов в больницах и других учреждениях по уходу за людьми.
- Регулярно проветривайте помещения постоянного нахождения, а также избегайте тесных контактов, таких как рукопожатия и объятия.
- Если кто-то из Вашей семьи заболел, побеспокойтесь, по возможности, о том, чтобы он был изолирован в другом помещении от других членов семьи и не имел с ними контакта.
- Не делайте закупки в час пик, а тогда, когда магазины менее загружены или же воспользуйтесь услугами доставки.
- Помогайте тем, кому нужна помощь! Обеспечьте необходимыми продуктами питания и вещами повседневной необходимости старших, пожилых или хронически больных родственников или соседей, а также одиноких и требующих помощи людей.

Общественный транспорт и путешествия

- Пользуйтесь как можно меньше общественным транспортом. Сделайте выбор в пользу велосипеда либо собственного автомобиля, ходите пешком.
- По возможности откажитесь от путешествий, в частности внутри Германии. Большинство границ закрыты, авиасообщение сильно ограничено.

Рабочая среда

- По возможности работайте дома, предварительно согласовав условия с работодателем. Проводите небольшие непродолжительные встречи в хорошо проветриваемом помещении. Соблюдайте расстояние один-два метра к другим, а также избегайте касаний.
- По возможности принимайте пищу наедине (например в кабинете).
- Оставайтесь дома, если Вы заболели и лечитесь.

Общественная жизнь

- Избегайте толп людей (напр. в торговых центрах и т.п.).
- В общественные учреждения ходите только, если это от Вас непременно требуется, например госучреждения, управления и органы власти.
- А также: избегайте по возможности больших вечеринок и в противном случае последовательно придерживайтесь правил гигиены.

Общее правило: Защищайте сами себя, а также других!

- Придерживайтесь правил личной гигиены (при кашле, чихании...) и регулярно мойте руки.
- В случае потребности пребывания или контактов в общественном помещении, придерживайтесь дистанции к другим. Особенно это касается больных на вид людей или с признаками ОРВИ.
- Если Вы заболели, по возможности оставайтесь дома. В случае необходимости свяжитесь с Вашим лечащим врачом и запишитесь к нему на прием.