

Recomendaciones de comportamiento para protegerse a usted y a cada persona del Coronavirus en el día a día.

¡ Así puede usted protegerse y proteger a los demás!

En el entorno familiar y privado:

- Quédese, lo más frecuente, en casa. Disminuya sus encuentros personales, en especial con personas muy mayores o enfermos crónicos, para la protección de los mismos. En cambio utilice los medios de comunicación como el teléfono, correos electrónicos, chats y otros.
- Tenga en cuenta las reglas de visitas en los hospitales y en los centros de cuidados (Pflegeeinrichtungen).
- Airee con regularidad todas las habitaciones y evite los contactos, como por ejemplo darse la mano o abrazarse.
- Si una persona en su hogar ha enfermado, vele, dependiendo de las posibilidades, de insular a esta persona, separando las habitaciones y así teniendo suficiente espacio entre este miembro de la familia y los demás.
- No compre en horas pico, sino cuando los negocios estén menos llenos o utilice los servicios de recogida o entrega a domicilio.
- ¡Ayude a otros, los cuales necesiten ayuda! Apoye a las personas mayores, familiares enfermos crónicos, vecinos, personas que viven solas o personas que lo necesitan con alimentos y cosas necesarias de la vida diaria.

Public Transport and Travel

- No utilice, si le es posible, ningún medio de transporte público, en vez de ello utilice la bicicleta, vaya a pie o conduzca su propio coche (auto, carro).
- Desista lo más posible de viajar, inclusive en Alemania. Muchas fronteras están cerradas y el transporte aéreo está también limitado.

Zona laboral:

- Si está trabajando, con la aprobación de su empleador, de ser posible desde su casa.
- Mantenga sus encuentros en grupos pequeños y por un tiempo corto en una habitación bien aireada.
- Mantenga una distancia de uno a dos metros entre una persona y otra y renuncie a tocarse (saludos con las manos, besos, etc.).
- Tome sus comidas, en las medidas posibles, solo (por ejemplo en la oficina).
- Permanezca en su hogar si está enfermo y isáñese!

Vida pública:

- Evite conglomerados de personas (por ejemplo centros comerciales, etc.)
- Visite las oficinas públicas solamente si tiene que ser necesario, por ejemplo el ayuntamiento, las oficialías, la administración y funcionarios públicos.
- Eluda – evite lo más posible de estar en grandes fiestas privadas y en caso de, mantenga las reglas de higiene adecuadas.

En general se aplica: ¡ Protéjase y proteja a los demás!

- Mantenga las reglas en el momento de toser y estornudar. Lávese las manos con frecuencia.
- En caso de ser necesario la permanencia o el tener contacto en sitios públicos, mantenga la distancia con referencia a otras personas, especialmente con aquellas personas que evidentemente están enfermas, mucho más aquellas con infecciones de las vías respiratorias.
- En caso de estar enfermo, no debe abandonar su casa. En caso de ser necesario contacte a su doctor o a su doctora y concerta / haga una cita.

Gefördert durch: