

Правила за поведение и препоръки предпазване от коронавируса в ежедневието ни и в общуването ни един с друг

Предпазете себе си и останалите!



Лично обкръжение и семеен живот

- ▶ Оставайте вкъщи, колкото се може по-често. Ограничете най-вече личните срещи с по-възрастните хора или хронично болните, за тяхна защита. Възползвайте се вместо това по-интензивно от комуникация по телефона, електронната поща, чат комуникатори и др.
- ▶ Спазвайте правилата за свиждане в болниците и други специализирани институции за предоставяне на грижи.
- ▶ Проветрявайте редовно всички помещения, които се обитават и избягвайте докосвания като напр. ръкостискания или прегръдки.
- ▶ Ако някой от Вашето домакинство е заболял, погрижете се по възможност той да бъде изолиран и да поддържа достатъчно дистанция от останалите членове на домакинството.
- ▶ Пазарувайте по-рядко и тогава, когато магазините са по-празни или използвайте услуги за доставка или поръчване и вземане на продуктите от място.
- ▶ При разходки или спортуване навън, например джогинг, се движете с максимум още един човек. Спазвайте и в такава ситуация правилата за стоене на разстояние един от друг.
- ▶ Бъдете съпричастни към тези, които се нуждаят от помощ! Снабдявайте по-възрастните, хронично болните, близки, съседи или самотни и нуждаещи се от помощ хора с хранителни продукти и стоки от първа необходимост. Не влизайте в жилището на съответния човек, а предавайте покупките на вратата или ги оставайте пред нея.
- ▶ Не организирайте, съответно не ходете на частни събития като рождени дни, посещения при познати и приятели с децата. В тези дейности за момента могат да участват само хора от вашето домакинство. Само по този начин можем да предотвратим разпространението на заразата.
- ▶ Не се притеснявайте да се възползвате от услугите на горещите линии при кризисни ситуации. Такива има вече на много места, с цел да отговарят на всякакви въпроси свързани със съвместния семеен живот по време на кризата. На интернет страницата на Вашия град или община ще намерите повече информация по тези въпроси.



Професионална среда

- ▶ Ако е възможно и след съгласуване с работодателя си, работете от вкъщи.
- ▶ Използвайте имейла, телефона или по възможност видео конферентни разговори като средства за комуникация вместо срещи на живо. Важни срещи, които не търпят отлагане, провеждайте възможно най-кратко, в тесен кръг и в добре проветрено помещение. Поддържайте дистанция от останалите от 1,5 до 2 метра и не позволявайте допир тип здрависване.
- ▶ Хранете се по възможност сами (напр. в офиса).
- ▶ Оставете вкъщи, ако сте болни, и се лекувайте!



Обществен транспорт и пътуване

- ▶ По възможност не използвайте обществен транспорт, а велосипеда си, ходете пеш или пътувайте с личния си автомобил.
- ▶ Откажете се, доколкото е възможно, от пътувания - дори и в рамките на Германия.
- ▶ Много от границите са затворени и въздушният транспорт е силно ограничен.



Обществен живот

- ▶ Движете се на обществени места с максимум още едно лице от Вашите близки или домакинство.
- ▶ Избягвайте струпвания на хора и спазвайте задължителната дистанция от 1,5 метра.
- ▶ По възможност избягвайте посещения в обществените учреждения като служби, общини или областни управления. Много от тези учреждения предлагат в момента консултации по телефона и могат да отговорят на въпросите Ви и по този начин.



Моля, информирайте се и за възможни мерки на местно и регионално ниво, които следват да бъдат спазвани.

