

Règles et recommandations de conduite pour la protection contre le coronavirus dans la vie quotidienne et en société

Protégez-vous et protégez les autres !



Environnement privé et vie familiale

- ▶ Restez à la maison autant que possible. En particulier, évitez de rencontrer en personne des personnes âgées ou des malades chroniques pour leur propre sécurité. Utilisez plutôt davantage la communication par téléphone, courrier électronique, chats, etc.
- ▶ Respectez les règles de visite en vigueur dans les hôpitaux et autres établissements de soins.
- ▶ Aérez régulièrement toutes les salles et évitez les contacts, par exemple les poignées de mains et les embrassades.
- ▶ Si une personne de votre foyer est malade, essayez de vous assurer qu'il y a une séparation physique et une distanciation suffisante avec les autres personnes vivant sous le même toit.
- ▶ Faites vos courses le moins souvent possible et surtout lorsque les magasins sont moins fréquentés. Veuillez également tenir compte de la distanciation actuellement en vigueur avec les autres personnes dans les magasins. Il est également possible de recourir à des services de collecte et de livraison.
- ▶ Si vous sortez vous promener ou faire du sport (par exemple du jogging), ne vous déplacez pas avec plus d'une autre personne. Là aussi, il faut respecter strictement la règle de distanciation.
- ▶ Aidez ceux qui ont besoin d'aide ! Apportez de la nourriture et des produits de première nécessité aux personnes âgées, aux parents ou voisins malades chroniques et aux personnes seules et dans le besoin. N'entrez pas dans l'appartement, mais remettez vos achats à la porte ou déposez-les là.
- ▶ N'organisez pas de réunions privées, que ce soit à la maison ou chez d'autres personnes (par exemple, fêtes d'anniversaire, jeux pour les enfants ou soirées cinéma). Ces activités de loisirs ne peuvent actuellement être réalisées qu'avec les personnes vivant dans le même foyer. C'est la seule façon d'atteindre l'objectif de réduction des infections.
- ▶ N'hésitez pas à utiliser les services téléphoniques, tels que le service de conseil par téléphone ou d'autres services de crise, si nécessaire.
- ▶ Des lignes d'assistance téléphonique ont été mises en place dans de nombreux endroits pour offrir des conseils par téléphone sur des questions concernant la vie familiale.
Rendez-vous sur le site Web de votre municipalité pour en savoir plus à ce sujet.



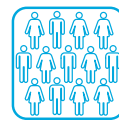
Environnement professionnel

- ▶ Travaillez à domicile si possible, avec l'accord de votre employeur.
- ▶ Privilégiez le courrier électronique ou le téléphone pour les discussions. Si possible, utilisez les conférences téléphoniques pour les échanges de groupe. Les réunions obligatoires doivent être aussi réduites que possible et se tenir dans une salle bien ventilée. Gardez une distance d'au moins 1,5 mètre avec les autres personnes et évitez de les toucher, par exemple en leur serrant la main.
- ▶ Prenez vos repas seul si possible (par exemple dans votre bureau).
- ▶ Restez chez vous quand vous êtes malade, et prenez soin de vous !



Transports publics et voyages

- ▶ Si possible, n'utilisez pas les transports publics, mais privilégiez le vélo, la marche ou votre véhicule personnel.
- ▶ Si possible, évitez de voyager – même à l'intérieur de l'Allemagne.
- ▶ De nombreuses frontières sont fermées et le trafic aérien est limité.



Vie en société

- ▶ N'entrez pas dans les lieux publics avec plus d'une autre personne ou uniquement avec des membres de votre propre foyer.
- ▶ Évitez les foules et respectez les règles de distanciation prescrites d'au moins 1,5 mètre.
- ▶ Ne vous rendez dans les institutions publiques, comme les bureaux, les administrations et les autorités, qu'en cas d'absolue nécessité. De nombreuses institutions proposent actuellement le traitement des demandes par téléphone.



Veillez également vous informer des éventuelles mesures régionales ou locales qui doivent être respectées.

