

# Правила поведения и рекомендации по защите от коронавируса в повседневной жизни и при взаимодействии с людьми

Защитите себя и других!



## Личная и семейная жизнь

- ▶ Как можно чаще оставайтесь дома. В особенности избегайте личных встреч с пожилыми или хронически больными людьми для их же защиты. Вместо этого старайтесь больше общаться с ними по телефону, электронной почте, в чатах и т.д.
- ▶ Соблюдайте действующие правила посещения больниц и других медицинских учреждений.
- ▶ Регулярно проветривайте все жилые помещения и избегайте прикосновений, таких как рукопожатия или объятия.
- ▶ Если член вашей семьи болен, то постарайтесь, если это возможно, находиться с ним в разных помещениях и на достаточном расстоянии от остальных домочадцев.
- ▶ Ходите за покупками как можно реже и лучше всего в то время, когда в магазинах меньше всего народа. Пожалуйста, в магазинах также держитесь на достаточном расстоянии от других людей. Кроме того, в качестве альтернативы походам в магазин вы можете воспользоваться службой доставки.
- ▶ Если вы выходите на улицу прогуляться или позаниматься спортом (например, побегать трусцой), вам разрешается передвигаться максимум с еще одним человеком. При этом также соблюдайте между собой дистанцию.
- ▶ Помогайте тем, кто нуждается в помощи! Обеспечьте продуктами питания и предметами первой необходимости пожилых, хронически больных родственников или соседей, а также одиноких и нуждающихся людей. Не заходите к ним в квартиру, а просто передайте им покупки или оставьте их перед дверью.
- ▶ Не организуйте и не посещайте частные встречи, будь то у вас дома или в гостях (например, вечеринки по случаю дня рождения, совместные игры с детьми или кино вечера). В настоящее время данные виды досуга могут проводиться только с людьми, проживающими вместе. Только так можно достичь цели и сдержать заражение.
- ▶ Не бойтесь при необходимости воспользоваться такими службами, как телефон доверия или другими службами психологической помощи по телефону.
- ▶ Во многих городах были созданы горячие линии для предоставления телефонных консультаций по вопросам, касающимся семейной жизни.

**Больше информации вы можете получить на сайте вашего муниципалитета или города.**



## Рабочее окружение

- ▶ По возможности и по согласованию с работодателем работайте из дома.
- ▶ Если возможно, договоритесь об этом по телефону или по электронной почте. По возможности используйте конференц-связь для обмена информацией. Обязательные встречи должны проводиться как можно реже и меньше и в хорошо проветриваемом помещении. Держитесь на расстоянии не менее 1,5 метров от других людей и откажитесь от прикосновений, например, от приветствия рукопожатием.
- ▶ По возможности принимайте пищу в одиночестве (например, в своем кабинете).
- ▶ Если вы болеете, то оставайтесь дома, пока не вылечитесь!



## Общественный транспорт и путешествия

- ▶ По возможности не пользуйтесь общественным транспортом, лучше ездите на велосипеде и личном автомобиле или ходите пешком.
- ▶ По возможности воздержитесь от поездок, в том числе и в пределах Германии.
- ▶ Многие границы закрыты, а воздушное сообщение ограничено.



## Общественная жизнь

- ▶ В общественных местах находите максимум вместе с еще одним человеком или с несколькими своими домочадцами.
- ▶ Избегайте скопления людей и держитесь на расстоянии не менее 1,5 метров от других.
- ▶ Посещайте государственные учреждения, например, различные ведомства, государственные и административные органы, только в случае крайней необходимости. В настоящее время многие учреждения предлагают обработку обращений по телефону.



Пожалуйста, ознакомьтесь также с информацией о возможных региональных или местных мерах, которые необходимо соблюдать.

