

# Pravila i preporuke za ponašanje koja vas štite od koronavirusa u svakodnevnicu i zajedničkom životu

Zaštitite sebe i druge!



## Privatno okruženje i obiteljski život

- ▶ Ostanite doma kada god možete. Posebno izbjegavajte osobne susrete sa starijim ili kronični bolesnim osobama, kako biste ih zaštitili. Komunicirajte radije preko telefona, elektronske pošte, chat portala itd.
- ▶ Poštujte postojeća pravila za posjete u bolnicama i ostalim ustanovama za skrb.
- ▶ Redovito prozračite prostore u kojima boravite te izbjegavajte dodire poput rukovanja ili zagrljaja.
- ▶ Ako je neka osoba u vašem kućanstvu oboljela, pobrinite se da po mogućnosti bude prostorno izolirana i da se čuva dovoljan razmak između oboljele osobe i ostalih koji žive u kućanstvu.
- ▶ Odlazite u kupovinu što rjeđe te birajte vrijeme kada su trgovine manje pune. Molimo vas držite i u trgovinama dovoljan razmak između sebe i drugih osoba. Možete koristiti i uslugu preuzimanja i dostave robe na kućnom pragu.
- ▶ Odlazite li vani zbog šetnje ili bavljenja športom (npr. trčanje), budite u društvu najviše jedne dodatne osobe. Držite se i tada strogo pravila čuvanja razmaka.
- ▶ Pomozite onima kojima je potrebna pomoć! Opskrbite namirnicama i svakodnevnim potrepštinama starije osobe te kronični bolesne članove obitelji ili susjede i osobe koje žive same i koje trebaju pomoć. Nemojte ulaziti u stan, već predajte ili ostavite kupljene stvari na kućnom pragu.
- ▶ Nemojte organizirati niti posjećivati privatne sastanke, bilo kod sebe ili kod drugih (npr. rođendanske proslave, dogovore za igru s djecom ili zajedničko gledanje filmova). Te aktivnosti možete zasad provoditi samo s osobama s kojima živite u kućanstvu. Samo tako se može postići cilj, sprječavanje širenja infekcije.
- ▶ Nemojte se ustručavati koristiti se pomoćnih usluga kao što je telefon za psihološke potrebe ili druge usluge za krizna stanja.
- ▶ Uključene su mnoge telefonske linije na kojima možete dobiti telefonsko savjetovanje o pitanjima koja se tiču obiteljskog suživota.  
**Informirajte se o svim ponudama na internetskoj stranici vaše općine ili grada.**



## Poslovno okruženje

- ▶ Radite – u dogovoru s poslodavcem – ako je moguće od kuće.
- ▶ Obavljajte dogovore ako je moguće preko elektronske pošte ili telefona. Koristite po mogućnosti telefonske konferencije za razmjenu informacija u grupi. Nužni sastanci bi po mogućnosti trebali biti u malom krugu i kratki te bi se trebali održavati u dobro prozračenom prostoru. Držite razmak od barem 1,5 metra od drugih osoba te izbjegavajte dodire poput primjerice rukovanja prilikom pozdravljanja.
- ▶ Jedite svoje obroke po mogućnosti sami (npr. u uredu).
- ▶ Ako ste bolesni, ostanite doma i izliječite se!



## Javni prijevoz i putovanja

- ▶ Ako je moguće, nemojte koristiti javni prijevoz, već uzmite radije bicikl, idite pješice ili se vozite vlastitim automobilom.
- ▶ Po mogućnosti izbjegavajte putovanja – i ona unutar Njemačke.
- ▶ Mnoge su granice zatvorene, a zračni promet se odvija samo u ograničenom opsegu.



## Javni život

- ▶ U javnom prostoru boravite najviše s jednom dodatnom osobom ili budite u krugu pripadnika vašeg vlastitog kućanstva.
- ▶ Izbjegavajte okupljanja ljudi i poštujte izdane propise o čuvanju razmaka od najmanje 1,5 metar.
- ▶ Odlazite u javne ustanove, kao što su javni uredi, uprave ili tijela vlasti, samo ako je to nužno potrebno. Mnoge ustanove sada nude telefonsku obradu određenih zahtjeva.



Molimo vas informirajte se i o mogućim regionalnim ili lokalnim mjerama koje treba poštivati.

