infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

Norme de conduită și recomandări pentru protecția împotriva coronavirusului în viața de zi cu zi și alături de ceilalți

Protejați-vă pe dvs. înșivă și ceilalți!

Mediul privat și viața de familie

- Pe cât posibil, rămâneți acasă. Evitați îndeosebi întâlnirile personale cu persoanele în vârstă sau cu afecțiuni cronice pentru protecția lor. În schimb utilizați sporit comunicarea prin telefon, e-mail, chat, etc.
- Respectați reglementările existente de vizitare a spitalelor și a altor facilități de îngrijire.
- Aerisiți regulat toate încăperile și evitați contactele fizice, precum, de ex., strângerile de mână sau îmbrățișările.
- Dacă se îmbolnăvește cineva din gospodăria dvs., pe cât posibil, asigurați o separare fizică și spațiu suficient față de restul persoanelor aflate în gospodărie.
- Mergeți cât mai rar la cumpărături, și mai ales atunci, când magazinele nu sunt atât de pline. Chiar și în magazine respectați distanța curentă recomandată față de ceilalți. Alternativ, se oferă utilizarea serviciilor de preluare și livrare pachete.
- Dacă ieșiți ca să vă plimbați sau să practicați sporturi (de ex. jogging), deplasați-vă cu maxim o persoană alături. Respectați și aici strict regula de distanțare.
- Ajutați-i pe cei care au nevoie de ajutor! Aveți grijă de rudele sau vecinii mai în vârstă, care suferă de o boală cronică și persoanele singure și nevoiașe cu alimente și lucruri necesare pentru viața de zi cu zi. Nu intrați în locuință, ci înmânați cumpărăturile la ușă, respectiv așezați-le acolo.
- Nu organizați întâlniri private, respectiv vizite acasă la dumneavoastră sau la ceilalți (de ex. petreceri de ziua de naștere, întâlniri cu copii sau seri de film). Aceste activități recreative în prezent pot fi realizate numai cu persoanele care locuiesc în aceeași gospodărie. Numai astfel putem să atingem obiectivul limitării contagierii.
- În caz de nevoie nu ezitați să apelați la serviciile de asistență telefonică, precum consilierea telefonică sau alte servicii de urgență.
- În multe locuri s-au înființat linii de asistență pentru a putea oferii consiliere telefonică cu privire la întrebările legate de convețuirea într-o familie.
  Informați-vă cu privire la acest lucru pe pagina administrației locale, respectiv comunale.

Vă rugăm, să vă informați și cu privire la măsurile regionale, respectiv locale, care trebuie respectate.

Mediul profesional

- În acord cu angajatorul lucrați, dacă este posibil, de acasă.
- Încheiați acorduri, pe cât posibil, prin e-mail sau telefon. Dacă este posibil, utilizați teleconferințele pentru schimbul de informații în grup. Întâlnirile strict necesare trebuie ținute într-un număr cât mai mic, cât mai scurt și într-o încăpere bine aerisită. Mențineți o distanță de cel puțin 1,5 m de celelalte persoane și renunțați la contactul fizic, precum, de ex., salutul prin strângerea de mână.
- Dacă este posibil, luați masa singur (de ex. în birou).
- Dacă sunteți bolnav, rămâneți acasă și recuperați-vă!

Transportul comun și călătoriile

- Pe cât posibil, nu utilizați transportul comun, ci preferați bicicleta, mergeți pe jos sau călătoriți cu mașina proprie.
- Dacă este posibil, renunțați la călătorii, chiar și pe teritoriul Germaniei.
- Multe frontiere sunt închise, iar traficul aerian este limitat.

Viața publică

- În spațiul public nu se pot afla, decât maxim două persoane deodată sau membrii propriei gospodării.
- Evitați adunările și respectați regulile specifice de distanțare de cel puțin 1,5 m.
- Vizitați instituțiile publice numai în măsura în care este neapărat necesar, precum oficiile, administrațiile și autoritățile. Multe instituții în prezent oferă procesarea telefonică a chestiunilor.

Stand: 06.05.2020 RO

Pe pliantul Infecțiile virale– igiena vă protejează! veți găsi cele mai importante sfaturi cu privire la faptul cum regulile simple de igienă vă pot proteja față de coronavirus. Informații suplimentare, precum întrebări frecvente actuale cu privire la noul coronavirus veți găsi pe site-urile Centrului federal german pentru educație în domeniul sănătății: www.infektionsschutz.de și www.bzga.de.

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe
BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung