

قواعد السلوك وتوصيات الحماية من فيروس كورونا في الحياة اليومية والعمل الجماعي

احم نفسك والآخرين!

البيئة المهنية:



- ▶ مارس عملك وأنت في المنزل – بالاتفاق والتنسيق مع رب العمل - إن كان ذلك ممكناً.
- ▶ قم بإتمام الترتيبات والاتفاقات عن طريق البريد الإلكتروني أو الهاتف إن أمكن ذلك. استخدم المؤتمرات عبر الهاتف (المكالمات الجماعية) لتبادل الآراء في مجموعة إن أمكن. يجب أن تكون الاجتماعات واللقاءات الضرورية الملحة مصغرة ولوقت قصير بقدر الإمكان وفي غرفة جيدة التهوية. حافظ على مسافة لا تقل عن متر ونصف (١,٥ متر) عن الأشخاص الآخرين وامتنع عن التلامس على سبيل المثال السلام بالمصافحة.
- ▶ تناول وجباتك بمفردك إن أمكن (على سبيل المثال في المكتب).
- ▶ ابق في المنزل عندما تكون مريضاً واعتن بنفسك!

وسائل النقل العامة والسفر:



- ▶ لا تستخدم وسائل النقل العامة إن أمكن، بل يفضل ركوب الدراجة أو المشي أو قيادة سيارتك الخاصة.
- ▶ تجنب السفر إن أمكن - حتى داخل ألمانيا.
- ▶ العديد من الحدود مغلقة وحركة النقل الجوي مقيدة ومحدودة.

الحياة العامة:



- ▶ لا تمكث في الأماكن العامة مع أكثر من شخص آخر، أو مع أشخاص من بين أفراد منزلك.
- ▶ تجنب حشود وتجمعات الناس وتقيد بقواعد المسافة المحددة مسبقاً التي لا تقل عن ١,٥ متر.
- ▶ قم بزيارة المرافق والمنشآت العامة فقط عند الضرورة القصوى مثل على سبيل المثال: المكاتب الحكومية والإدارات والسلطات. تقدم العديد من المرافق العامة حالياً إنجاز المعاملات والطلبات هاتفياً.

البيئة الخاصة والحياة الأسرية:



- ▶ ابق في المنزل قدر الإمكان. تجنب اللقاءات الشخصية، وخصوصاً مع كبار السن أو المصابين بأمراض مزمنة وذلك من أجل حمايتهم، واستخدم بدلاً من ذلك وبشكل متزايد التواصل عبر الهاتف، البريد الإلكتروني، الدردشات، ...إلخ.
- ▶ تقيد بالقواعد الحالية لزيارة المستشفيات ومرافق الرعاية الأخرى.
- ▶ قم بتهوية جميع الغرف بانتظام وتجنب التلامس مثل المصافحة أو العناق.
- ▶ إذا كان أحد أفراد أسرتك مريضاً، فتأكد من العزل المكاني له ما أمكن، وحافظ على المسافة الكافية عن الأشخاص الآخرين الذين يعيشون في الأسرة.
- ▶ اذهب للتسوق بأقل قدر ممكن و ليكون وقت تسوقك عندما تكون المحلات أقل ازدحاماً. يرجى أيضاً الحفاظ على المسافة المطلوبة في هذه الفترة عن الأشخاص الآخرين في هذه المحلات. كما يمكنك بدلاً عن ذلك أيضاً استخدام خدمات التوصيل والتسليم.
- ▶ إذا خرجت للتنزه أو لممارسة الرياضة (مثل الركض)، يجب أن تتحرك مع شخص آخر فقط كحد أعظمي وهنا يتوجب عليك أيضاً الالتزام بشكل صارم بقاعدة المسافة.
- ▶ ساعد من يحتاج للمساعدة، وقم بتزويد الأقارب المسنين والمصابين بأمراض مزمنة أو الجيران والعازبين والأشخاص المحتاجين بالطعام والحاجات الضرورية اليومية. لا تدخل المنزل بل قم بتسليم المشتريات عند الباب أو تركها هناك.
- ▶ لا تنظم أو تحضر لقاءات خاصة، سواء في المنزل أو عند الآخرين (على سبيل المثال، حفلات أعياد الميلاد أو مواعيد اللعب مع الأطفال أو أمسيات لحضور الأفلام). لا يمكن تنفيذ هذه الأنشطة الترفيهية حالياً إلا مع الأشخاص الذين يعيشون معك في المنزل. فقط بهذه الطريقة يمكن تحقيق هدف الحد من انتشار العدوى (احتواء العدوى).
- ▶ لا تخل من استخدام العروض الهاتفية مثل الرعاية الروحية الهاتفية أو خدمات الأزمات الأخرى إذا لزم الأمر.
- ▶ تم إنشاء خطوط ساخنة في العديد من الأماكن لتقديم المشورة الهاتفية بشأن الأسئلة المتعلقة بالتعايش الأسري.
- ▶ اكتشف المزيد على الموقع الإلكتروني لبلديتك أو مدينتك.
- ▶ استعلم أيضاً عن الإجراءات والتدابير الإقليمية أو المحلية الممكنة التي يجب مراعاتها.

المكتب الاتحادي للحماية المدنية والإغاثة من الكوارث
المركز الاتحادي للتثقيف الصحي (التوعية الصحية)

