

الگوهای رفتاری و پیشنهادها جهت حفاظت از خود و دیگران در برابر کرونا

از خودتان و دیگران محافظت کنید!

محیط شغلی



- ▶ در صورتی که رئیس‌تان موافقت می‌کند، در خانه کار کنید.
- ▶ قراردادهای کاری را تا حد امکان از طریق ایمیل و یا تلفن ترتیب دهید.
- ▶ در صورت امکان، جلسات کاری را تلفنی و یا از طریق تله‌کنفرانس برگزار کنید.
- ▶ جلسات کاری اضطراری باید خیلی کوتاه و در مکانی که اصول بهداشتی در آن رعایت شده برگزار شود. فاصله 1,5 متری را از دیگر افراد، رعایت کنید و از هرگونه برقراری تماس از قبیل دست‌دادن خودداری نمایید.
- ▶ نهارتان را به تنهایی میل کنید. مثلاً در دفتر کارتان.
- ▶ اگر که بیمار هستید، در خانه بمانید و به درمان بیماری‌تان مشغول شوید!

وسایل نقلیه عمومی و مسافرت



- ▶ تا حد امکان از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید و به جای آنها از دوچرخه یا خودروی شخصی خودتان استفاده کنید و یا پیاده طی مسیر کنید.
- ▶ از سفرهای غیرضروری، حتی داخل خاک آلمان، خودداری کنید.
- ▶ مرز بسیاری از کشورها بسته شده و خطوط هوایی هم به صورت خیلی

حضور در اجتماع



- ▶ در اماکن عمومی، حداکثر با یک نفر همراه و یا فقط با افراد خانوادتان، حضور پیدا کنید.
- ▶ از تجمع خودداری کنید و فاصله ایمنی یعنی 1,5 متر را رعایت نمایید.
- ▶ فقط در صورت اجبار، به موسسات دولتی مراجعه کنید مثلاً دفاتر فدرال یا ادارات رسمی و جلسه با مقامات. در حال حاضر بسیاری از موسسات خدمات تلفنی هم ارائه می‌دهند.

حریم شخصی و خانوادگی



- ▶ تا جایی که امکان دارد، در خانه بمانید. مخصوصاً از ارتباط با سالمندان و افراد دارای سابقه بیماری بپرهیزید، تا منجر به ابتلای آنان نشوید. برای برقراری ارتباط، از تلفن، ایمیل، چت و غیره استفاده کنید.
- ▶ در بیمارستان‌ها و سایر مکانهای مراقبتی قوانین بهداشتی را رعایت نمایید.
- ▶ تهویه هوای اتاق‌ها را به طور منظم انجام دهید و از برقراری هرگونه تماس از قبیل دست‌دادن و بغل کردن یکدیگر خودداری کنید.
- ▶ اگر که یکی از افراد خانه دچار بیماری است، اتاقی جدا از سایر افراد خانواده به او اختصاص دهید، و سایر افراد خانواده نیز تا حد امکان فاصله را از این شخص رعایت کنند.
- ▶ تا حد امکان از رفتن به مراکز خرید خودداری کنید و اگر که ضروری است، در مواقعی که مراکز خرید خلوت هستند، بروید. در مغازه‌ها هم فاصله ایمنی را از سایر خریداران رعایت کنید. می‌توانید به جای خرید حضوری، خرید خود را از طریق خدمات پیکری انجام دهید.
- ▶ انجام فعالیت‌های ورزشی (نظیر دویدن) و یا پیاده‌روی، حداکثر با همراهی یک نفر صورت گیرد. در این هنگام هم فاصله را رعایت کنید.
- ▶ به کسانی که به کمک احتیاج دارند، کمک کنید! در تهیه مایحتاج زندگی و در امور روزانه، به سالمندان، اقوام بیمار، همسایه، افراد تکسرپرست و هر فردی که نیازمند کمک است، یاری رسانید. به آپارتمان کسی وارد نشوید بلکه اقلام خریداری شده را تحویل داده و یا در جلوی در بگذارید.
- ▶ از مهمانی دادن یا مهمانی رفتن خودداری کنید، به‌طور مثال جشن تولد، دورهمی‌های خانوادگی و یا بازی‌های دسته‌جمعی بچه‌ها. این قبیل فعالیت‌ها فقط با افرادی که در یک خانه زندگی می‌کنند، امکان انجام دارد. فقط از این طریق است که می‌توان از انتشار این ویروس جلوگیری کرد.
- ▶ از استفاده از خدمات تلفنی مانند خدمات مشاوره تلفنی یا سایر خدمات بحران در صورت لزوم نترسید.
- ▶ امکانات تلفنی متعددی تدارک دیده شده، که می‌توانید تلفنی سوالات خود را درباره زندگی در این شرایط بپرسید.

برای کسب اطلاع در این خصوص، به وب سایت منطقه سکونت‌تان و یا شهرتان مراجعه کنید.

همچنین در خصوص اقدامات خاص هر منطقه و ناحیه کسب اطلاع کنید.

