

Regeln zum Schutz vor dem Corona-virus



Das Corona-virus ist sehr ansteckend.

- Sie können sich selbst anstecken.
- Sie können andere Menschen anstecken.

Deshalb müssen Sie sich und andere Menschen schützen.

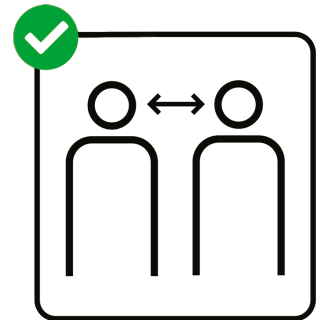
Bitte halten Sie sich an diese Regeln.

Halten Sie Abstand zu anderen Menschen!

Gehen Sie **nicht** in die Nähe von anderen Menschen.

Halten Sie am besten mindestens 2 Meter Abstand.

- Sie stehen irgendwo an?
Zum Beispiel an der Kasse, auf der Post, in der Kantine.
Dann muss zwischen Ihnen und den anderen Menschen Abstand sein.
- Sie sind an einer Sitzung?
Dann lassen Sie zwischen sich und den anderen Menschen immer einen Stuhl frei.
- Sie begrüßen andere Menschen?
Dann geben Sie **keine** Küsse.
Umarmen Sie **niemanden**.
- Gehen Sie **nicht** an Orte mit vielen Menschen.



Schütteln Sie keine Hände!

An den Händen kann das Corona-virus sein.

Geben Sie deshalb **niemandem** die Hand.

Berühren Sie Nase, Mund und Augen **nicht**.



Waschen Sie sich oft die Hände!

Dann müssen Sie sich **immer** die Hände waschen:

- Vor dem Essen.
- Nach dem Nase Putzen.
- Sie kommen nachhause.
- Sie waren mit dem Bus oder mit dem Zug unterwegs.
- Sie haben eine kranke Person besucht.
- Sie waren auf dem WC.
- Sie haben schmutzige Hände.



Waschen Sie sich die Hände richtig!

So müssen Sie sich die Hände waschen:

- Machen Sie die Hände nass.
- Nehmen Sie Seife.
Nehmen Sie am besten flüssige Seife.
- Reiben Sie die Hände.
Es muss Schaum geben.
- Verteilen Sie die Seife überall auf den Händen:
Auch zwischen den Fingern.
Und unter den Fingernägeln.
- Spülen Sie danach die Hände mit Wasser gut ab.
- Trocknen Sie die Hände gut.
Nehmen Sie am besten ein Tuch aus Papier.

Das ist wichtig:

- Tragen Sie **keine** Ringe an den Fingern.
- Cremes Sie sich Ihre Hände gut ein.
- Schneiden Sie die Finger·nägel kurz.

Husten oder niesen Sie in ein Taschentuch oder in die Armbeuge!

- Sie müssen husten oder niesen?
Dann halten Sie sich etwas vor Nase und Mund.
- Nehmen Sie ein Taschentuch aus Papier.
Nehmen Sie **kein** Taschentuch aus Stoff.
- Sie haben gerade **kein** Taschentuch?
Dann husten oder niesen Sie in die Armbeuge.
- Husten oder niesen Sie **nicht** in die Hand!
- Schnäuzen Sie in ein Taschentuch aus Papier.
Benutzen Sie das Taschentuch nur ein einziges Mal.
Werfen Sie das Taschentuch danach weg.



Bleiben Sie bei Husten und Fieber zu Hause!

Sie haben Fieber?

Oder Sie haben Husten?

Dann bleiben Sie zu Hause.

- Gehen Sie **nicht** nach draussen:
Gehen Sie **nicht** arbeiten oder zur Schule.
Treffen Sie **keine** anderen Menschen.
- Sie müssen zum Arzt?
Dann rufen Sie immer vorher beim Arzt an.



Rufen Sie beim Arzt immer vorher an!

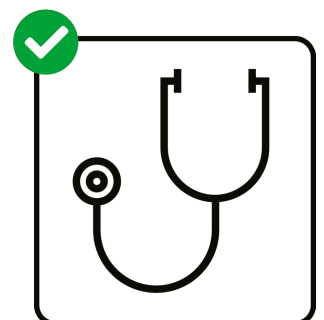
Sie haben nur leichtes Fieber?

Oder Sie haben nur leichten Husten?

Dann müssen Sie **nicht** zum Arzt:

Bleiben Sie daheim.

Ruhen Sie sich aus.



Sie sind fest krank?

Dann brauchen Sie Hilfe von einem Arzt.

Oder Sie müssen ins Spital.

Das ist wichtig:

Gehen Sie **nicht** einfach zum Arzt oder ins Spital.

Sie müssen sich zuerst anmelden.

Rufen Sie **immer** zuerst an.

Tipps für alte oder kranke Menschen

Sie sind älter als 65 Jahre?

Oder Sie haben schon eine andere Krankheit?

Dann kann das Corona-virus gefährlich für Sie sein.

Sie sollten sich **nicht** mit dem Corona-virus anstecken.

Bitte achten Sie darauf:

- Fahren Sie **nicht** mit dem Bus oder mit dem Zug.
- Gehen Sie möglichst **nicht** einkaufen.
Am besten geht jemand anderes für Sie einkaufen.

Sie müssen trotzdem einmal in den Laden?

Dann achten Sie darauf:

Es dürfen **nicht** viele Leute im Laden sein.

- Gehen Sie **nicht** an Orte mit vielen Menschen.
- Machen Sie **keine** Besuche in einem Heim oder in einem Spital.
- Bleiben Sie bei Husten oder Fieber daheim.

Sie haben Husten oder Fieber?

Sie haben Mühe beim Atmen?

Dann rufen Sie Ihren Arzt an.

Oder rufen Sie das Spital an.

