

Regeln zum Schutz vor dem Corona-virus

Das Corona-virus ist sehr ansteckend.

- Du kannst dich selbst anstecken.
- Du kannst andere Menschen anstecken.

Deshalb musst du dich und andere Menschen schützen.

Bitte halte dich an diese Regeln.

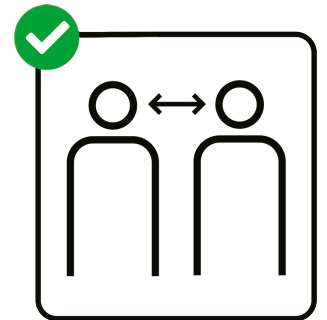


Halte Abstand zu anderen Menschen!

Geh **nicht** in die Nähe von anderen Menschen.

Halte am besten mindestens 2 Meter Abstand.

- Du stehst irgendwo an?
Zum Beispiel an der Kasse, auf der Post, am Buffet.
Dann muss zwischen dir und den anderen Menschen Abstand sein.
- Du bist an einer Sitzung?
Dann lass zwischen dir und den anderen Menschen immer einen Stuhl frei.
- Du begrüsst andere Menschen?
Dann gib **keine** Küsse.
Umarme **niemanden**.
- Gehe **nicht** an Orte mit vielen Menschen.



Schüttele niemandem die Hand!

An den Händen kann das Corona-virus sein.

Gib deshalb **niemandem** die Hand.

Berühre Nase, Mund und Augen **nicht**.



Wasch dir oft die Hände!

Dann musst du dir **immer** die Hände waschen:

- Vor dem Essen.
- Nach dem Nase Putzen.
- Du kommst nachhause.
- Du warst mit dem Bus, Tram oder mit dem Zug unterwegs.
- Du hast eine kranke Person besucht.
- Du warst auf dem WC.
- Du hast schmutzige Hände.



Wasch dir die Hände richtig!

So musst du dir die Hände waschen:

- Mach dir die Hände nass.
- Nimm Seife.
Nimm am besten flüssige Seife.
- Reib dir die Hände.
Es muss Schaum geben.
- Verteil die Seife überall auf den Händen:
Auch zwischen den Fingern.
Und unter den Fingernägeln.
- Spül danach die Hände mit Wasser gut ab.
- Trockne die Hände gut.
Nimm am besten ein Tuch aus Papier.

Das ist wichtig:

- Trage **keine** Ringe an den Fingern.
- Creme dir deine Hände gut ein.
- Schneide die Finger·nägel kurz.

Huste oder niese in ein Taschentuch oder in die Armbeuge!

- Du musst husten oder niesen?
Dann halte dir etwas vor Nase und Mund.
- Nimm ein Taschentuch aus Papier.
Nimm **kein** Taschentuch aus Stoff.
- Du hast gerade **kein** Taschentuch?
Dann huste oder niese in die Armbeuge.
- Huste oder niese **nicht** in die Hand!
- Schnäuze in ein Taschentuch aus Papier.
Benutze das Taschentuch nur ein einziges Mal.
Wirf das Taschentuch danach weg.



Bleib bei Husten und Fieber zu Hause!

Du hast Fieber?

Oder du hast Husten?

Dann bleib zu Hause.

- Geh **nicht** nach draussen:
Geh **nicht** arbeiten oder zur Schule.
Triff **keine** anderen Menschen.
- Du musst zum Arzt?
Dann ruf immer vorher beim Arzt an.



Ruf beim Arzt immer vorher an!

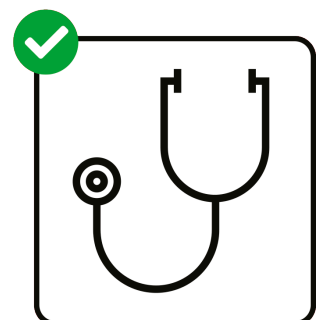
Du hast nur leichtes Fieber?

Oder du hast nur leichten Husten?

Dann musst du **nicht** zum Arzt:

Bleib daheim.

Ruh dich aus.



Du bist fest krank?

Dann brauchst du Hilfe von einem Arzt.

Das ist wichtig:

Geh **nicht** einfach zum Arzt oder ins Spital.

Du musst dich zuerst anmelden.

Ruf **immer** zuerst an.

Tipps für alte oder kranke Menschen

Du bist älter als 65 Jahre?

Oder du hast schon eine andere Krankheit?

Dann kann das Corona-virus gefährlich für dich sein.

Du sollst dich **nicht** mit dem Corona-virus anstecken.

Bitte achte darauf:

- Fahre **nicht** mit dem Bus, Tram oder mit dem Zug.
- Geh möglichst **nicht** einkaufen.
Am besten geht jemand anderes für dich einkaufen.
Du musst trotzdem einmal in den Laden?
Dann achte darauf:
Es dürfen **nicht** viele Leute im Laden sein.
- Geh **nicht** an Orte mit vielen Menschen.
- Mach **keine** Besuche in einem Heim oder in einem Spital.
- Bleib bei Husten oder Fieber daheim.
Du hast Husten oder Fieber?
Du hast Mühe beim Atmen?
Dann ruf deinen Arzt an.
Oder ruf das Spital an.

