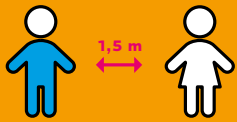


Ochrona przed koronawirusem



Niewiele, lecz konsekwentnie stosowanych środków higienicznych, minimalizuje ryzyko zakażenia się koronawirusem. Dzięki nim wspólnie spowalniamy rozprzestrzenianie się wirusa, chronimy grupy ryzyka i zdecydowanie wspomagamy dalsze zapewnienie opieki medycznej.

Te środki pomagają:



Zachowywanie dystansu - co najmniej 1,5 metra od innych osób



Regularne i dokładne mycie rąk mydłem przez co najmniej 20 sekund



Codziennie noszenie maseczki



Trzymanie rąk z dala od twarzy



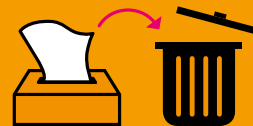
Rezygnacja z podawania dłoni i objęć



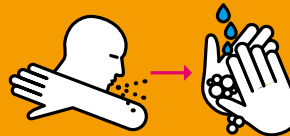
Unikanie kontaktów społecznych



Kichanie i kasłanie w zgięcie łokcia



Używanie jednorazowych chusteczek i natychmiastowe ich usuwanie



Mycie rąk po kichaniu, kasłaniu lub wycieraniu nosa



Regularne wietrzenie



Korzystanie z aplikacji ostrzegającej przed koronawirusem



Zostanie w domu w razie dodatniego testu COVID lub kwarantanny

Jeżeli obawiasz się, że zachorowałeś na koronawirusa, skontaktuj się najpierw telefonicznie ze swoim lekarzem domowym. Jeżeli nie czujesz się pewnie pod względem językowym, poproś kogoś, kto dobrze mówi po niemiecku, aby w Twoim imieniu zadzwonił do lekarza. Regularnie śledź informacje na temat aktualnej sytuacji na stronie www.bochum.de/corona lub poprzez nasze media społecznościowe.

Bochum.de/corona

Infolinia na temat koronawirusa: 0234 910-5555