

Schutz vor dem Corona-virus

Regeln für Menschen über 65 Jahre.

Das Corona-virus ist sehr ansteckend.

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 halten Sie sich an diese Regeln.



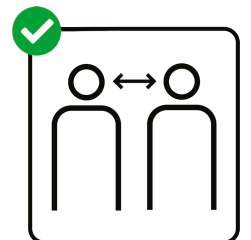
Halten Sie Abstand zu anderen Menschen!

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

Lassen Sie andere Menschen **nicht** in Ihre Nähe.

Halten Sie am besten mindestens 2 Meter Abstand.

- 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.
- Sie stehen irgendwo an?
Zum Beispiel an der Kasse oder auf der Post.
Dann muss zwischen Ihnen und den anderen Menschen genug Abstand sein.
- Sie begrüßen andere Menschen?
Dann geben Sie **keine** Küsse.
Umarmen Sie **niemanden**.
Geben Sie **niemandem** die Hand.
- Gehen Sie **nicht** an Orte mit vielen Menschen.
- Fahren Sie **nicht** mit dem Bus oder mit dem Zug.
- Machen Sie **keine** Besuche in einem Heim oder in einem Spital.



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.
- Cremen Sie sich Ihre Hände gut ein.
- Schneiden Sie die Finger-nägel kurz.

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**.



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

- Halten Sie sich beim Husten oder Niesen 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!
- Benutzen Sie zum Schnäuzen 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.

Treffen Sie **keine** anderen Menschen.



Rufen Sie Ihren Arzt oder das Spital an.

Sie haben Husten oder Fieber?

Sie haben Mühe beim Atmen?

Dann rufen Sie Ihren Arzt an.

Oder rufen Sie das Spital an.

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

Sie müssen sich zuerst anmelden.

Rufen Sie immer zuerst an.

