

Wir halten mit Abstand zusammen!



حافظ على مسافة

حافظ على مسافة لا تقل عن ١,٥ متر عن الأشخاص الآخرين حيثما أمكن ذلك. وهذا ينطبق بشكل خاص إذا كان لديك أعراض المرض مثل السعال والزكام أو الحمى.

اغسل يديك بانتظام في الحياة اليومية

اغسل يديك بالماء والصابون لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية.

قم بارتداء غطاء الفم والأنف, إن دعت الضرورة

ابق على إطلاع على التعليمات والأنظمة الحالية. ضع غطاء الفم والأنف حيث يكون مفروض ذلك. قم بارتداء قناع عموماً إذا كان لديك علامات المرض واضطرت لمغادرة المنزل وإذا كان لا يمكن الحفاظ على المسافة الدنيا التي تبلغ ١,٥ متر.

Стойте на разстояние

При възможност винаги стойте на разстояние от минимум 1,5 м от други хора, особено когато те имат симптоми като кашлица, хрема или температура.

Мийте редовно ръцете си всеки ден

Мийте ръцете си минимум 20 секунди с вода и сапун.

Ако е необходимо, носете предпазна маска за носа и устата

Информирайте се относно актуалните правила. Носете предпазна маска там, където е задължително. Носете по принцип маска, ако имате симптоми на дадена болест и Ви се наложи да излезете извън къщи, а минималното разстояние от 1,5 м не може да бъде спазено.

Păstrați distanța

Pe cât posibil, păstrați o distanță minimă de 1,5 metri față de ceilalți. Acest lucru este valabil îndeosebi când prezintă simptomele bolii, precum tuse, răceală sau febră.

Spălați-vă regulat mâinile zilnic

Spălați-vă min. 20 secunde mâinile cu apă și săpun.

Eventual purtați o mască care acoperă gura și nasul

Rămâneți informat cu privire la prevederile curente. Purtați o mască care acoperă gura și nasul, unde se prevede acest lucru. În general purtați mască, dacă prezentați semne de boală și trebuie să părăsiți casa și nu se poate respecta distanța minimă de 1,5 metri.

Соблюдайте дистанцию

По возможности держитесь на расстоянии минимум 1,5 метра от людей. Это правило действует особенно тогда, когда у них наблюдаются такие симптомы, как кашель, насморк или температура.

Регулярно мойте руки в течение дня

Мойте руки водой с мылом минимум 20 секунд.

В установленных случаях носите медицинскую маску

Оставайтесь в курсе актуальных распоряжений. Надевайте медицинскую маску в установленных случаях. Всегда надевайте маску, если у Вас есть признаки заболевания и Вам нужно покинуть дом, а также в случаях, когда невозможно соблюдать минимальное расстояние 1,5 метра.

Mesafe bırakın

Mümkün olan her yerde diğer insanlarla aranızda en az 1,5 mesafe bırakın. Özellikle de öksürük, hapşırık veya ateş gibi hastalık belirtileri gösteriyorlarsa.

Gün içinde düzenli olarak ellerinizi yıkayın

Ellerinizi su ve sabunla en az 20 saniye boyunca yıkayın.

Gerekliyorsa ağzınızı ve burnunuzu örten bir maske kullanın

Güncel şartlar hakkında bilgi sahibi olun. Mecburi olan her yerde maskenizi takın. Hastalık belirtileri gösteriyorsanız ve evden çıkmak zorundaysanız ve de 1,5 metre asgari mesafeye uyulması mümkün olmayacaksa genel olarak maske takın.