



1- Waschen Sie Ihre Hände mindestens 20 Sekunden lang häufig mit Wasser und Seife.

2_ Kontaktpersonen, die Erkältungssymptome zeigen

Halten Sie mindestens 3-4 Schritte Abstand.

3_ Bedecken Sie Mund und Nase beim Husten oder Niesen mit Einweg-Tüchern. Wenn kein Wischtuch vorhanden ist, verwenden Sie die Innenseite des Ellbogens.

4_ Vermeiden Sie engen Kontakt wie Händeschütteln und Umarmen.

5_ Berühren Sie Augen, Mund und Nase nicht mit den Händen.

6_ Stornieren oder verschieben Sie Ihre Auslandsreisen.

7_ Verbringen Sie die ersten 14 Tage zu Hause bei Ihrer Rückkehr aus dem Ausland.

8_ Lüften Sie Ihre Umgebung häufig.

9_ Waschen Sie Ihre Kleidung bei 60-90 ° C mit normalem Reinigungsmittel

10_ Reinigen Sie Ihre häufig verwendeten Oberflächen wie Türgriffe, Armaturen, Waschbecken täglich mit Wasser und Reinigungsmittel

11_ Wenn Sie Erkältungssymptome haben, wenden Sie sich nicht an ältere Menschen und Menschen mit chronischen Krankheiten. Gehen Sie nicht ohne Maske aus.

12_ Teilen Sie Ihre persönlichen Gegenstände wie Handtücher nicht mit.

13_ Trinken Sie viel Flüssigkeit, ernähren Sie sich ausgewogen

14_ Wenn Sie niedriges Fieber, Husten und Atemnot haben,

Wenden Sie sich mit einer Maske an einen Arzt.