



**Halten Sie Abstand zu anderen Menschen und waschen Sie sich die Hände.
Das ist der beste Schutz gegen die Krankheit vom Coronavirus!**



HÄNDE WASCHEN IST SEHR WICHTIG.

Vor dem Essen und nach dem Essen.
Nach dem Schnäuzen, Niesen oder Husten.
Wenn Sie nach Hause kommen.
Wenn Sie im Bus oder im Zug unterwegs waren.
Wenn Sie eine Person besucht haben.
Wenn Sie auf dem WC waren.
Wenn Sie schmutzige Hände haben.
Es ist sehr wichtig, dass Sie die Hände richtig waschen.

SO GEHT ES

Machen Sie die Hände nass.
Nehmen Sie Seife.
Reiben Sie die Hände, bis es Schaum gibt.
Verteilen Sie den Schaum auf der ganzen Hand.
Auch zwischen Fingern und unter den Fingernägeln.
Spülen Sie die Hände mit Wasser gut ab.
Trocknen Sie die Hände gut.



HÄNDE DESINFIZIEREN

Wenn Sie keine Möglichkeit haben, sich die Hände zu waschen.

SO GEHT ES

Nehmen Sie eine hohle Hand voll Desinfektionsmittel.
Verreiben Sie das Mittel zwischen beiden Händen.
Auch zwischen Fingern und unter den Fingernägeln.
Verreiben sie das Mittel bis die Hände trocken sind.



SCHÜTTELN SIE KEINE HÄNDE!

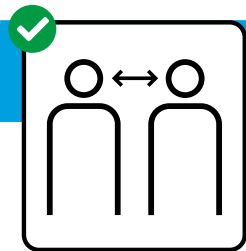
Wenn Sie andere Menschen grüssen:

Winken Sie.

Verbeugen Sie sich leicht.

Halten Sie die Ellenbogen gegeneinander.

Halten Sie die Füße gegeneinander.

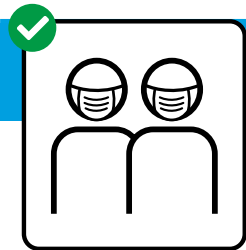


HALTEN SIE ABSTAND ZU ANDEREN MENSCHEN!

Vermeiden Sie Ansammlungen mit vielen Menschen.

Halten Sie immer Abstand zu anderen Menschen.

Am besten mindestens 2 Meter.



**TRAGEN SIE EINE MASKE, WENN SIE KEINEN
ABSTAND ZU ANDEREN MENSCHEN HALTEN KÖNNEN.**

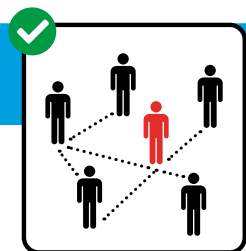
Im Bus oder im Zug hat es viele Menschen.

An Orten, an denen Sie den Abstand nicht einhalten können.

DARUM SAGEN WIR

Tragen Sie eine Maske.

Die Wohngruppe gibt Ihnen eine Maske.



MELDEN SIE SICH IN DER WOHNGRUPPE,

wenn Sie das Haus verlassen und

wenn Sie zurück kommen.

Wenn Sie jemand anderes besuchen möchten.



**HUSTEN ODER NIESEN SIE IN EIN TASCHENTUCH
ODER IN DIE ARMBEUGE!**

Halten Sie beim Husten oder Niesen etwas vor Nase und Mund.

Am besten ein Papier-Taschentuch.

Oder husten Sie in die Armbeuge.

Schnäuzen Sie in ein Papier-Taschentuch.

Verwenden Sie kein Stoff-Taschentuch.

Benutzen Sie ein Papier-Taschentuch nur einmal.

Werfen Sie es dann weg.



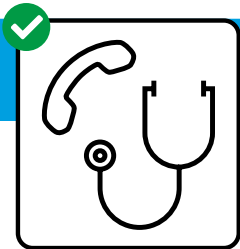
BLEIBEN SIE ZU HAUSE, WENN SIE KRANK SIND!

Informieren Sie Ihre Bezugsperson.

Treffen Sie keine anderen Menschen.

Gehen Sie nicht arbeiten.

Gehen sie nicht nach draussen.



**WENN SIE HILFE VON EINEM ARZT ODER EINER
ÄRZTIN BRAUCHEN: RUFEN SIE IMMER ZUERST AN!**

Informieren Sie Ihre Bezugsperson.

Rufen sie immer zuerst an.

Gehen Sie nicht ohne Anmeldung zu Ihrem Arzt oder ins Spital.