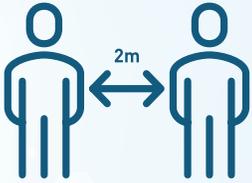


SOCIAL DISTANCING (ABSTAND HALTEN)

Wir können zusammen die Ausbreitung von COVID-19 verlangsamen, wenn wir uns bewusst bemühen, einen räumlichen Abstand zu anderen Menschen einzuhalten. Social Distancing ist erwiesenermaßen die effizienteste Methode, die Ausbreitung einer Krankheit bei einem Ausbruch zu verringern. Durch Geduld und Zusammenarbeit können wir alle unseren Teil dazu beitragen.

Was bedeutet Social Distancing?



Es bedeutet, dass wir unsere Alltagsroutinen ändern, um den nahen Kontakt zu anderen Menschen gering zu halten. Dazu gehört:

- ▶ das Vermeiden überfüllter Orte und nicht notwendiger Zusammenkünfte
- ▶ der Verzicht auf gängige Begrüßungen wie das Händeschütteln
- ▶ die Verringerung der Kontakte zu Menschen, die Risikogruppen angehören (z. B. ältere und kranke Menschen;
- ▶ soweit möglich einen Abstand von mindestens 2 Armlängen (etwa 2 Meter) zu anderen Menschen zu halten

So können Sie Social Distancing praktizieren:



- ▶ grüßen Sie mit einem Winken anstatt eines Händedrucks, eines Küsschens oder einer Umarmung
- ▶ bleiben Sie so weit wie möglich zu Hause, auch für Mahlzeiten und Unterhaltung
- ▶ tätigen Sie Ihre Einkäufe und benutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel außerhalb der Spitzenzeiten
- ▶ führen Sie virtuelle Treffen durch
- ▶ organisieren Sie virtuelle Spieltreffen für Ihre Kinder
- ▶ nutzen Sie Technologie, um mit Freunden und Familien in Kontakt zu bleiben
- ▶ Soweit möglich
- ▶ nutzen Sie Lebensmittel-Lieferservices oder kaufen Sie online ein
- ▶ treiben Sie zu Hause oder draußen Sport
- ▶ arbeiten Sie von zu Hause



Denken Sie daran:



- ▶ Ihre Hände oft für mindestens 20 Sekunden zu waschen und es zu vermeiden, Ihr Gesicht zu berühren
- ▶ in den Ellbogen zu husten oder zu niesen
- ▶ es zu vermeiden, von Menschen oft berührte Oberflächen zu berühren

Wenn Sie befürchten, dass Sie COVID-19 haben:



- ▶ isolieren Sie sich von anderen Menschen, sobald Symptome auftreten
- ▶ falls Sie sich beim Auftreten der Symptome nicht zu Hause befinden, begeben Sie sofort nach Hause und vermeiden Sie öffentliche Verkehrsmittel
- ▶ bleiben Sie zu Hause und befolgen Sie die Anweisungen der Gesundheitsbehörde, die unter Umständen eine Selbstisolation empfiehlt
- ▶ rufen Sie Ihren Gesundheitsdienstleister an, falls Sie krank sind und ärztliche Behandlung suchen

WEITERE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE UNTER:

@ canada.ca/le-coronavirus
canada.ca/coronavirus

☎ 1-833-784-4397

