

ساعد في وقاية نفسك والآخرين من عدوى الأمراض المعدية

بمناسبة المستجدات الأخيرة، نود تعريفكم بقواعد السلوك الأساسية لمنع انتشار فيروس كورونا:

- ✓ تجنب المصافحة، السعال، العطس
 - ✓ احتفظ بمسافة 1 إلى 2 متر بعيداً عن الأشخاص الآخرين الذي يسعلون أو يعطسون
 - ✓ اعطس أو أسعل باتجاه منطقة كوع يدك، طالما لم تتوفر لديك مناديل جيب
 - ✓ اغسل يديك جيداً بالماء الساخن والصابون السائل (على الأقل 20 - 30 ثانية) بعد ملامسة الأشخاص، قبل الأكل وبعد استعمال المرافق الصحية، ومن الأفضل تجفيف يديك بمناشف تستعمل لمرة واحدة
 - ✓ تجنب لمس وجهك، وبشكل خاص فمك، عينيك أو أنفك إذا لم تكن يديك مغسولة
 - ✓ ينبغي عدم استخدام الصالات والمرافق المشتركة مؤقتاً أو استعمالها حسب الامكانية بشكل فردي
 - ✓ يجب تجنب التجمعات الكبيرة والمباني أو الغرف الضيقة
 - ✓ قم بتعقيم وتهوية أماكن إقامتك بشكل منتظم
- عند وجود علامات على وجود عدوى في الجهاز التنفسي مع حمى، سعال، رشح، ألم في الحلق، صعوبات في التنفس، اتصال مع أحد الذين من المؤكد اصابتهم بفيروس كورونا أو المقيمين في إحدى المناطق الخطرة، فيجب عليك البقاء في المنزل والاتصال تلفونياً بالطبيب المعالج أو دائرة الصحة.

دائرة صحة غيرا - Gesundheitsamt Gera

تلفون 0365 838 3526

أوقات الخدمة

الإثنين حتى الخميس، في الأوقات من الساعة 09:00 حتى الساعة 17:00

الجمعة من الساعة 09:00 حتى الساعة 15:00

إدارة بلدية غيرا - Ihre Stadtverwaltung Gera