

# CONSEILS POUR LA PROTECTION CONTRE LE VIRUS DE COVID 19

## RÈGLES GÉNÉRALES

- Respectez les règles concernant la toux et les éternuements et lavez vos mains régulièrement avec du savon (au moins 20 secondes)
- Gardez une distance de 1- 2 mètres avec les personnes dans les espaces publics
- Si nécessaire, contactez votre médecin par téléphone et prenez rendez-vous.

## VIE FAMILIALE ET ENVIRONNEMENT PRIVÉ

- Restez à la maison le plus que possible. réduisez des contacts personnels avec des personnes âgées et des personnes avec des maladies chroniques pour les protéger. Privilégiez la communication par téléphone, email ou par chat.
- Respectez les règlements relatifs aux visites dans les hôpitaux et les maisons de retraite.
- Aérez régulièrement les pièces en commun et évitez des contacts physiques (par exemple en serrez les la main ou s'embrasser).
- Si une personne de votre ménage est malade, assurez-vous qu'il y a une séparation et une
- Distance par rapport aux autres membres du ménage.
- Ne faites pas vos achats aux heures de pointe, mais lorsque les magasins sont moins fréquentés ou utilisez le service de ramassage et services de livraison. Il n'est pas nécessaire d'approvisionner massivement.
- Aidez ceux et celles qui sont vulnérable, approvisionnez régulièrement les personnes âgées, des proches ou des voisin\*es malade, des personnes seules et des personnes qui ont besoin d'aide de produits alimentaires et des nécessités quotidiennes en respectant le principe du tandem. Lorsque vous aidez des personnes qui ont besoin de soutien, limiter au maximum vos autres contacts sociaux.

## TRANSPORTS PUBLICS ET DÉPLACEMENTS

- Si possible, n'utilisez pas des transports publics. Privilégiez le vélo, votre voiture ou marchez à pied pour vous déplacer.
- Évitez les voyages si possible – également en Allemagne. De nombreuses frontières sont fermées et le trafic aérien est très limité.

## ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL

- Travailler à domicile, si possible en concertation avec l'employeur.
- Les réunions doivent être courtes et de petite taille et se dérouler dans une salle bien aérée. Envisagez la vidéoconférence plutôt que les réunions.
- Gardez une distance de 1 à 2 mètres des autres personnes et évitez tout contact personnel.
- Prenez vos repas seuls si possible (par exemple au bureau). Restez chez vous lorsque vous vous sentez malade jusqu'à vous faites mieux !

## VIE PUBLIQUE

- Évitez les foules (par exemple aller dans les centres commerciaux).
- Visites aux institutions publiques ( bureaux publics, administrations publiques, etc.) uniquement dans la mesure où elles sont absolument nécessaires,
- Évitez les fêtes privées et respectez strictement les règles d'hygiène.

«Solidarität statt Hamsterkäufe» est un réseau de solidarité pour les personnes atteintes de coronavirus et les patients à risque. Le réseau a pour but de réunir les personnes touchées par l'isolement et la quarantaine avec les habitants de la ville qui font preuve de solidarité. Nous essayons de mettre en contact des auxiliaires et les personnes en quête d'aide.



**Web:** <https://solistatthamster.org/>

**Mail:** [solistatthamster@riseup.net](mailto:solistatthamster@riseup.net)

**Soli-Telefon:** +49 1525 7878124

**Telegram:** [t.me/solistatthamster](https://t.me/solistatthamster)