

اطلاعات شهر گراتس درباره COVID-19 از خود و افراد دیگر محافظت کنید

تماس‌ها را کاهش دهید:

در خانه بمانید و تماس‌های اجتماعی خود را به حداقل ممکن کاهش دهید.



حداقل 1 متر از افراد دیگر فاصله بگیرید -

3 متر بهتر است، 5 متر باز هم بهتر است. از دست دادن و تماس فیزیکی نزدیک خودداری کنید.



دست‌ها را بشویید:

دست‌های خود را مرتباً و به طور کامل با آب و صابون بشویید - حداقل

به مدت 30 ثانیه. صابون کافی است، لزوماً به ضد عفونی کننده نیازی ندارید. با دستان خود چشم، بینی و دهان خود را لمس نکنید.



محافظت از دهان و بینی:

محافظت از دهان و بینی از ورود قطرات ریز به هوا، در هنگام تنفس کردن، صحبت کردن، سرفه کردن یا عطسه کردن جلوگیری می‌کند. با وجود محافظت از دهان و بینی، حداقل فاصله با افراد دیگر باید رعایت شود!



استفاده صحیح:

همیشه قبل و بعد از استفاده از ماسک محافظ، دستان خود را بشویید.

در صورت امکان، فقط به بندهای ماسک دست بزنید، نه خود ماسک.

ماسک باید خوب جا بیفتد. دهان، بینی و چانه باید پوشانده شود. ماسک‌های پارچه‌ای را در حرارت 60 تا 90 درجه بشویید، یک ماده شوینده معمولی کافی است.

به جای ماسک محافظ، از یک دستمال نیز می‌توان استفاده کرد،

که در مقابل دهان و بینی گره خورده است.

پس از استفاده: دستان خود را حداقل 30 ثانیه با آب گرم و صابون بشویید.

عطسه یا سرفه - بدون ماسک محافظ؟ یک دستمال کاغذی را در مقابل دهان و بینی خود نگه دارید. دستمال را بلافاصله دور بیندازید.

اگر دستمال دم دست خود ندارید: در گودی آرنج خود عطسه کنید. هنگام سرفه یا عطسه کردن، از افراد دیگر رو برگردانید.

لطفا توجه داشته باشید:

در حال حاضر پوشیدن ماسک محافظ دهان و بینی در کلیه فروشگاه‌های باز و حمل و نقل عمومی الزامی است (تاریخ: 14.4.2020).

آیا علائمی مانند تب، سرفه و مشکل تنفسی دارید؟

حتماً در خانه بمانید،
با شماره تلفن 1450 تماس بگیرید
و دستورالعمل‌ها را دنبال کنید.



خودتان به پزشک مراجعه نکنید
یا به بیمارستان نروید.

آیا در مورد ویروس سؤالات کلی دارید؟

با خط تلفن مستقیم 24 ساعته
AGES به این شماره تماس بگیرید: 621 555 0800.



آیا نگران هستید و هنوز نمی‌توانید به خوبی آلمانی صحبت کنید؟

با مترجم خط تلفن مستقیم امداد ZEBRA تماس بگیرید: 702 799 0800,
دوشنبه تا جمعه - 9:00 صبح تا 12:00 بعد از ظهر.



محدودیت‌های خروج، محافظت از دهان و بینی و سایر قوانین

لطفاً محدودیت‌های فعلی اعمال‌شده در خصوص ویروس کرونا که
در وب سایت ما graz.at ذکر شده است را رعایت کنید.



تاریخ: 14 آوریل 2020